

Mimma Vanhala ja Eve Wallenius

Ystävyyttä käsittelevä leiripäivä Luotsi-toiminnassa

Nuorten itsetuntoa ja sosiaalista kompetenssia tukeva
ryhmätoiminta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

16.4.2018

TIIVISTELMÄ

Kirjoittajat Otsikko	Mimma Vanhala ja Eve Wallenius
Sivujen määrä Päivämäärä	Ystävyyttä käsittelevä leiripäivä Luotsi-toiminnassa: Nuorten itsetuntoa ja sosiaalista kompetenssia tukeva ryhmätoiminta 45 sivua + 2 liitettä 16.4.2018
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Ulla Saukkonen Lehtori Kirsi Lautala
<p>Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Helsingin kaupungin Luotsi-toiminnan kanssa. Opinnäytetyön kehittämistehtävä syntyi Luotsin tarpeesta selvittää, minkälaisin keinoin asiakasnuorten kykyä muodostaa ja ylläpitää ystävyyssuhteita voitaisiin tukea myös Luotsin ohjatun toiminnan ulkopuolella. Opinnäytetyön tavoitteena olikin tukea nuorten itsetunnon vahvistumista sekä auttaa heitä löytämään omia vahvuuksiaan, ja tätä kautta kehittää heidän sosiaalista kompetenssiaan. Toiminnallinen osuus toteutettiin Luotsin jo olemassa olevassa ryhmässä, jonka tavoitteet vastasivat opinnäytetyön tavoitteita ja jonka osallistujien koettiin hyötyvän toiminnasta.</p> <p>Opinnäytetyön aihetta on tarkasteltu itsetunnon, sosiaalisen kompetenssin ja vahvuuksien näkökulmasta. Lisäksi työn teoreettisessa osuudessa käsitellään nuoruutta elämänvaiheena, ystävyyssuhteiden merkitystä nuoruudessa sekä nuorten yksinäisyyttä. Toiminnassa käytettiin luovia menetelmiä, joilla tarjottiin nuorille tapa lähestyä käsiteltäviä aiheita kevyemmin ja monipuolisemmin.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin maaliskuussa 2018 Luotsin viikonloppuleirillä. Opinnäytetyöhön liittyvän leiripäivän toiminta koostui kolmesta ystävyyden teemaa käsittelevästä toimintakokonaisuudesta. Leirin aikana pohdittiin erilaisten luovien harjoitteiden ja niihin liittyvien keskustelujen avulla sitä, millaisia ominaisuuksia hyvällä ystävällä on, miten ja millaisissa tilanteissa uusiin ihmisiin on mahdollista tutustua sekä millaisia vahvuuksia ja hyviä ominaisuuksia itsellä ja muilla ryhmän jäsenillä on.</p> <p>Toiminnasta oli saadun palautteen mukaan hyötyä sekä ryhmään kuuluville nuorille että heidän ohjaajilleen. Nuoret pääsivät toiminnan kautta pohtimaan omia ystävyyssuhteitaan ja vahvuuksiaan sekä keskustelemaan niistä. Järjestetty toiminta myös tarjosi hyvän pohjan, jonka avulla ystävyyden, itsetunnon ja vahvuuksien teemoja voidaan nuorten kanssa tulevaisuudessa käsitellä syvällisemmin. Luovat menetelmät koettiin toimivaksi työmuodoksi, mutta jatkuvuuden ja vaikuttavuuden arvioinnin kannalta yksittäiset toimintakerrat pidemmällä aikavälillä olisivat olleet todennäköisesti kannattavampia.</p>	
Avainsanat	Nuoruus, ystävyyss, itsetunto, sosiaalinen kompetenssi, vahvuudet

ABSTRACT

Author(s) Title	Mimma Vanhala and Eve Wallenius Friendship-themed camp in Luotsi: Supporting the self-esteem and social competence of adolescents
Number of Pages Date	45 pages + 2 appendices 16.4.2018
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Ulla Saukkonen, Senior Lecturer Kirsi Lautala, Senior Lecturer
<p>This practice based Bachelor's Thesis was made in collaboration with the City of Helsinki's Luotsi youth work unit. The purpose of this thesis was based on Luotsi's need to find out how to support the adolescents who take part in Luotsi's activities in creating and maintaining friendships outside of the guided activities. The aim was to support the adolescents in strengthening their self-esteem and recognizing their strengths, which helps them develop their social competence. The group that took part in the activity was an already existing Luotsi-group that had similar objectives as this thesis.</p> <p>The theoretical framework of this thesis is based on self-esteem, social competence and strengths. It also includes youth as a life-stage and the effects of loneliness and importance of friendships during adolescence. Creative methods were used during the guided activities, since it was seen that they offer the adolescents an easier way to talk about subjects that might be challenging for them to deal with.</p> <p>The practical part of this thesis was implemented over one day in March of 2018, during a weekend camp organized by Luotsi. The day consisted of three different types of creative activities which were all based on the theme of friendship. The topics discussed were the qualities of a good friend, how and where is it possible to make new friends and what kind of good qualities do the young think they themselves and the other members of the group have.</p> <p>According to the feedback, the day was beneficial for both the adolescents who took part in the activities, and for Luotsi. According to the counselors who were present at the camp, the activities and conversations provided an opportunity for the adolescents to reflect on their own friendships and strengths and discuss them with others. The entirety also gave a good basis for further discussions and activities concerning friendship, self-esteem and strengths with the group. Creative methods were also seen as a beneficial approach, but it would have most likely been more beneficial to execute the activities on separate days over a longer period of time.</p>	
Keywords	Adolescents, strengths, self-esteem, social competence, friendship

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Luotsi työelämäkumppanina	2
2.1	Luotsi	2
2.2	Yhteistyö Luotsin kanssa	3
3	Nuoruus ja ystävyyssuhteet	4
3.1	Nuoruus elämänvaiheena	4
3.2	Nuorten välinen ystävyys	6
3.3	Ystävyyssuhteiden puuttuminen nuoruudessa	6
4	Sosiaalinen kompetenssi ja sosiaaliset taidot	8
4.1	Sosiaalinen kompetenssi	8
4.2	Sosiaaliset taidot	9
5	Itsetunto	10
6	Vahvuudet ja voimaantuminen	12
6.1	Vahvuuksien yhteys voimaantumiseen	13
7	Toiminnan suunnittelu	14
7.1	Eettisyys toiminnan pohjalla	15
7.1.1	Suostumuksen pyytäminen	16
7.2	Suunnitteluprosessi	17
7.3	Ryhmän lähtökohdat ja tarve ystävyyden teemalle	18
7.4	Taidelähtöiset menetelmät	20
8	Toiminnan toteutus	20
8.1	Ensimmäinen toimintakokonaisuus	21
8.2	Toinen toimintakokonaisuus	22
8.3	Kolmas toimintakokonaisuus	25

9	Toiminnan arviointi	26
9.1	Itsetuntoon ja vahvuuksiin liittyvät tavoitteet	27
9.2	Sosiaaliseen kompetenssiin liittyvä tavoite	29
9.3	Kehittämistehtävän toteutuminen	30
9.4	Toiminnasta saatu palaute	30
9.5	Toimintatapojen arviointi	32
10	Opinnäytetyön arviointi kokonaisuutena	34
10.1	Opinnäytetyön laatu ja luotettavuus	34
10.2	Aiheen merkityksellisyys	35
10.3	Eettisyys ja ammatillinen kasvu	36
11	Pohdinta	37
	Lähteet	40
	Liitteet	
	Liite 1. Suostumuslomake	
	Liite 2. Toiminnan suunnitelma	

1 Johdanto

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on, miten nuorten itsetunnon ja sosiaalisen kompetenssin kehittymistä tukemalla voidaan tukea heidän valmiuksiaan ylläpitää ja muodostaa ystävyssuhteita. Opinnäytetyö koostuu teoreettisesta viitekehyksestä, toiminnan suunnittelun ja toteutuksen kuvauksesta sekä arvioinnista ja pohdinnasta. Teoreettisessa osuudessa tarkastelemme nuoruutta elämänvaiheena, nuorten ystävyssuhteita sekä niiden puuttumisen vaikutuksia nuoren kehitykseen ja hyvinvointiin. Lisäksi tarkastelemme sosiaalista kompetenssia, johon sisältyvät keskeisesti sosiaaliset taidot (Junttila 2015: 161). Ihmissuhteiden muodostaminen ja ylläpitäminen sisältyvät myös sosiaalisen kompetenssin käsitteeseen (Junttila 2015: 158). Lisäksi käsittelemme teoreettisessa osuudessa vahvuuksia, itsetuntoa ja voimaantumista. Kaikki käsittelemämme aiheet liittyvät toisiinsa ja olemme siksi nähneet tarpeelliseksi nostaa esille useita teoreettisia näkökulmia tässä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Helsingin kaupungin Luotsi-toiminnan kanssa. Sieltä saimme kehittämistehtäväksemme selvittää, millaisin keinoin Luotsin nuorten valmiuksia ylläpitää ja luoda ystävyssuhteita voidaan tukea. Tästä muodostui opinnäytetyön tavoite eli se, että pyrimme tukemaan nuorten hyvän itsetunnon ja sosiaalisen kompetenssin kehittymistä. Sosiaalisen kompetenssin ja itsetunnon tukemisen merkitys linkittyy oleellisesti paitsi nuoren kehitykseen, myös yleiseen hyvinvointiin sekä elämässä pärjäämiseen. Ystävyssuhteissa ja ryhmissä toimiessaan nuoret voivat harjoitella taitoja, joita tarvitaan aikuisuudessa sekä läheisissä ihmissuhteissa että yhteiskunnassa toimiessa. (Salmivalli 2005: 38.) Sosiaalisten suhteiden ongelmat voivat näkyä pahimmillaan siinä, että nuori voi ystävyssuhteiden puutteen vuoksi esimerkiksi syrjäytyä. Läheisten ystävien puutteella nuoruudessa on huomattu olevan yhteys myös terveydelisiin ongelmiin, jotka saattavat jatkua aikuisuudessakin. Ystävien puuttuminen voi aiheuttaa myös koulunkäynnin ongelmia ja vähentää yleistä tyytyväisyyttä elämään. (Halme – Marttunen – Perälä – Santalahti 2015: 1–3; Myllyniemi – Pekkarinen 2017: 99–101.) Sosiaalisen kompetenssin kehittyminen on tärkeää, sillä siihen liittyvien kykyjen avulla nuoren on mahdollista muodostaa ja ylläpitää merkityksellisiä ystävyssuhteita ja näin ollen vähentää yksinäiseksi jäämisen riskiä (Junttila 2015: 158). Positiivisen vuorovaikutuksen puute elämässä sekä sosiaalisen kompetenssin puute puoles-

taan voivat heikentää nuoren itsetuntoa ja johtaa kielteiseen käsitykseen itsestä ja muista (Junttila 2015: 79–80).

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin yhteistyössä Helsingin kaupungin Luotsi-toiminnan kanssa. Alkuperäinen ajatuksemme yksinäisyyttä ja syrjäytymistä ennaltaehkäisevästä ryhmätoiminnasta muotoutui ajan saatossa lopulliseen muotoonsa työelämäkumppanin tuotua esille, että joillakin heidän asiakasnuoristaan on vaikeuksia pitää yllä ystävyyssuhteita vapaa-ajalla. Tähän työelämän kohtaamaan haasteeseen pohjaten päädyimme suunnittelemaan ystävyyden ja vahvuuksien teemoja käsittelevän toiminnallisen kokonaisuuden, jonka toteutimme maaliskuussa 2018. Toiminta toteutettiin Luotsin jo olemassa olevan ryhmän kanssa, johon kuului 13–16-vuotiaita nuoria. Toimintaan osallistuneilla nuorilla oltiin havaittu haasteita itsetuntoon ja ystävyyssuhteisiin liittyen. Siksi opinnäytetyön tavoitteeksi muodostui pyrkimys tukea näiden nuorten itsetunnon vahvistumista ja sosiaalisen kompetenssin vahvistumista. Jotta nämä opinnäytetyön tavoitteet saavutettaisiin, suunnittelimme nuorille leiripäivän, jonka aikana toteutettiin taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäviä toiminnallisia kokonaisuuksia, jotka perustuivat opinnäytetyön tavoitteisiin. Itsetuntoa pyrimme tukemaan erityisesti vahvuuksien ja hyvien ominaisuuksien etsimisen kautta, sosiaalista kompetenssia taas pääosin yhdessä toimimisen kautta. Nämä kaksi tavoitetta ja keinot niiden saavuttamiseksi ovat kuitenkin hyvin voimakkaasti päällekkäisiä ja toisiinsa liittyviä.

2 Luotsi työelämäkumppanina

2.1 Luotsi

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Luotsi-toiminnan kanssa, joka on Helsingin kaupungin järjestämää kohdennettua nuorisotyötä. Se on ennaltaehkäisevää toimintaa, jonka kohderyhmänä ovat pääasiassa 12–15-vuotiaat helsinkiläiset nuoret. Asiakasnuoret tarvitsevat tukea kouluun, kotiin, vapaa-aikaan tai sosiaalisiin suhteisiin liittyvään elämäntilanteeseensa, mutta heillä ei ole tarvetta lastensuojelulliseen toimintaan. Nuorten lisäksi Luotsissa pyritään tukemaan myös huoltajia tarjoamalla mahdollisuus ohjaajan ja huoltajan kahdenkeskisiin keskusteluihin sekä vertaisryhmiin osallistumi-

seen. Luotsin toiminta kattaa koko Helsingin ja jakaantuu kolmeen toiminta-alueeseen: Länsiluotsiin, Koillisluotsiin sekä Itäluotsiin. (Ohisalo 2012: 27–29; Esite nuorten kanssa työskenteleville 2017.) Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen osallistuneiden nuorten anonymiteetin suojaamiseksi emme kuitenkaan tässä työssä erittele sitä, minä Luotsin toiminta-alueen kanssa yhteistyössä opinnäytetyö on toteutettu.

Luotsin työntekijät toimivat tiiviissä yhteistyössä nuoren huoltajien sekä muiden hänelle tärkeiden henkilöiden kanssa. Nuorille nimetään toiminnan alussa oma ohjaaja, joka toimii hänen kanssaan yksilöllisesti sekä koordinoi nuorelle suunnattuja tukitoimia. Lisäksi nuorelle kootaan tukiverkosto, johon kuuluvat hänen itsensä lisäksi ainakin huoltajat, toimintaan lähettänyt taho sekä nuoren omaohjaaja. Tämän lisäksi verkostoon voi kuulua esimerkiksi koulun henkilökuntaa, sosiaalityöntekijä tai muita tahoja, joiden nuori toivoo osallistuvan häntä koskevaan toimintaan. (Ohisalo 2012: 29; Esite nuorten kanssa työskenteleville 2017.) Luotsin toiminnalla on aina selkeät tavoitteet, joiden toteutumista seurataan ja arvioidaan jatkuvasti. Toimintaa ja tukea suunniteltaessa keskitytään nuoren yksilöllisiin tarpeisiin ja toiveisiin. Luotsi järjestää yksilötapaamisten lisäksi erilaista ryhmä-, retki- ja harrastustoimintaa, joka tapahtuu pääsääntöisesti koulun ulkopuolella. Toiminnan yleisenä tavoitteena on tarjota nuorille onnistumisen kokemuksia, lisätä nuoren valmiuksia, mahdollisuuksia ja toimintakykyä toimia muiden nuorten kanssa sekä löytää mielekästä tekemistä vapaa-ajalle. Erilaisissa ryhmissä voidaan harjoitella muun muassa yhdessäoloa, sosiaalisia taitoja ja tunteiden tunnistamista sekä hallintaa. Yksilöllisessä työskentelyssä voidaan myös keskittyä koulunkäynnin tai vapaa-ajan haasteisiin yhteistyössä nuoren tukiverkoston kanssa. (Ohisalo 2012: 29–30; Esite nuorten kanssa työskenteleville 2017.)

Aikaisempien tutkimustulosten mukaan Luotsin toiminnan voidaan nähdä olevan tuloksellista ja suurin osa nuorille asetetuista kotiin, kouluun ja vapaa-aikaan liittyviin tavoitteisiin on toteutunut. Toisaalta yli puolet Luotsin toimintaan osallistuneista nuorista kokee tarvitsevansa tukea myös jatkossa. (Ohisalo 2012: 51–56.) Näistä tuloksista voidaan siis päätellä, että Luotsi-toiminta on nuorille hyödyllistä, mutta Luotsissa annettua tukea ja opittuja taitoja ei välttämättä osata toivotulla tavalla hyödyntää ohjatun toiminnan ulkopuolella.

2.2 Yhteistyö Luotsin kanssa

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi syksyllä 2017, jolloin ideanamme oli ottaa opinnäytetyön keskeisiksi teemoiksi nuorten yksinäisyys ja syrjäytyminen sekä se, miten taidelähtöisten toiminnallisten keinojen avulla nuorten yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen voisi vaikuttaa ennaltaehkäisevästi. Olimme opinnäytetyön toteuttamiseen liittyen yhteydessä erääseen Helsingin kaupungin nuorisotaloon, josta ideamme välitettiin eteenpäin Luotsiin, jonka toimintaan opinnäytetyömme koettiin sopivan. Ensimmäinen tapaaminen Luotsin kanssa pidettiin marraskuussa 2017, jolloin keskustelimme opinnäytetyön aiheesta ja tavoitteista Luotsin ohjaajan kanssa. Tässä vaiheessa ryhmä tai sen tarkka perustamisajankohta ei ollut vielä selvillä, mutta alustavaa keskustelua käytiin siitä, minkälaista toiminta voisi olla. Tapaamisessa tuli kuitenkin esille, että joillakin nuorilla on ongelmia ylläpitää ystävyyssuhteita oma-aloitteisesti Luotsi-toiminnan ulkopuolella. Tästä muodostui opinnäytetyön kehittämistehtävä eli se, millaisin keinoin nuorten taitoa ylläpitää ja muodostaa ystävyyssuhteita Luotsi-toiminnan ulkopuolella voidaan tukea.

3 Nuoruus ja ystävyyssuhteet

3.1 Nuoruus elämänvaiheena

Koska tämän opinnäytetyön kohderyhmä on nuoret, koimme keskeiseksi tarkastella nuoruutta teorian tiedon valossa. Nuoruus elämänvaiheena on välietappi lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Tämän ajanjakson aikana ihmisen psyykkisessä ja fyysisessä kasvussa tapahtuu merkittävää edistymistä, ja nuoruuden katsotaankin alkavan murrosiän eli puberteetin myötä. Nuoruuden varsinaista loppumista taas on haasteellisempaa määrittää tarkasti, sillä nuoruus ja sen kesto voi riippua myös siitä, mistä näkökulmasta sitä tarkastellaan. Länsimaisessa kulttuurissa on esimerkiksi tavallista, että nuoret voivat pyrkiä irrottautumaan melko varhaisessakin vaiheessa kasvu ympäristöstään omaksi, irralliseksi yksilökseen itsenäisen elämän aloittamiseksi. (Horppu – Leppämäki – Nurmiraanta 2011: 72; Aalberg – Siimes 2007: 15.) Jos taas nuoruutta ja sen päättymistä määritellään sen mukaan, milloin ihminen kiinnittyy työelämäänsä tai perustaa perheen, nuoruusiän kesto voi monesti ulottua hyvin pitkällekin elämään. (Ahonen – Lyytinen – Lyytinen – Nurmi – Pulkkinen – Ruoppila 2010: 125) Suomalaisessa nuorisolais-

sa nuoriksi kuitenkin katsotaan kaikki alle 29-vuotiaat henkilöt (Nuorisolaki 1285/2016 § 3).

Nuoruus voidaan jakaa erilaisiin vaiheisiin, joita ovat varhaisnuoruus (noin ikävuosina 11–14), keskinuoruus (noin ikävuosina 15–18) sekä myöhäisnuoruus (noin ikävuosina 19–25) (Horppu – Leppämäki – Nurmiraanta 2011: 72). Ihmisen eri elämänvaiheet tuovat myös mukanaan erilaisia kehitystehtäviä eli niin sanottuja kehityksellisiä haasteita. Tavallisimmin oman kehon hallinnan opettelu, fyysinen ja psyykkinen kypsyminen sekä oman sukupuoli-identiteetin löytäminen ja hyväksyminen ovat nuoruuden keskeisimpiä kehitystehtäviä. Lisäksi nuoruudessa on yhteiskunnalliseen ulottuvuuteen liittyviä kehitystehtäviä, joita ovat muun muassa koulutuksen ja työn valinta sekä itsenäisen elämän aloittaminen kodista irtautumisen myötä. (Horppu – Leppämäki – Nurmiraanta 2011: 76) Erik Eriksonin mukaan nuoruuden aikana muodostuu ihmisen lopullinen identiteetti. Samalla nuorelle alkaa muodostumaan kuva siitä, ovatko lapsuuden ajatukset esimerkiksi haaveammattista varteenotettava tulevaisuudenkuva. (Erikson 1982: 292–293.) Tämä identiteetin rakentuminen kuuluu Eriksonin teoriaan, jonka mukaan ihmisellä on elämänsä aikana kahdeksan kehitysvaihetta. Viidennen niistä nähdään käsittelevän nuoruutta ja on nimeltään identiteetti versus roolien hajauttaminen. Keskeisintä tässä kehitysvaiheessa on, että nuoren on ikään kuin jäsennettävä itsensä uudestaan maailmaan murrosiän tuomien muutosten myötä. Ongelmaksi voi tässä kehitysvaiheessa muodostua se, että nuori ei kykene kiinnittymään tai löytämään itselleen sopivaa roolia, josta Erikson käyttää termiä roolidiffuusio eli roolien hajautuminen. (Erikson 1982: 239, 249–250.)

Nuoruuden etenemistä voidaan myös tarkastella erilaisten elämässä tapahtuvien muutosten eli kriisien ratkaisun kautta. Näitä kriisejä katsotaan ilmenevän nuoruusiän aikana kolme, joita ovat ihmissuhteiden, identiteetin sekä ideologian kriisit. (Horppu – Leppämäki – Nurmiraanta 2011: 72–73.) Tämän opinnäytetyön kannalta ihmissuhteiden kriisi on näistä keskeisin. Ihmissuhteiden kriisi tapahtuu varhaisnuoruudessa, jolloin nuori alkaa murrosiän myötä itsenäistymään sekä ottamaan etäisyyttä huoltajistaan ja siten samalla luopumaan emotionaalisella tasolla heidän huolenpidostaan. Nuoren suhtautuminen huoltajiin voi tämän irrottamisprosessin aikana olla hyvin vaihtelevaa ja ajoittain melko myrskyistä, mutta yhteenottojen avulla nuoren itsenäistyminen ja irrottautuminen helpottuvat. Tukea tähän prosessiin nuori useimmiten hakee ystäviltä, joista usein tuleekin huoltajia korvaava ihmissuhde. (Aalberg – Siimes 2007: 68–69; Horp-

pu – Leppämäki – Nurmiraanta 2011: 77.) Ystävyyssuhteet ovat kuitenkin eri tavalla merkityksellisiä kuin suhde huoltajiin, sillä niissä korostuvat läheisyys ja salaisuuksien jakaminen sekä itsen tutkiminen (Salmivalli 2005: 37).

3.2 Nuorten välinen ystävyys

Erilaisiin ryhmiin kuuluminen on hyvin tyypillistä nuorelle, mutta myös läheisempiä vertaissuhteita yleensä muodostuu. Vertaisilla tarkoitetaan ihmisiä, jotka ovat nuoren kanssa samankaltaisella kehityksen tasolla, ja useimmiten he ovat nuoren ikätovereita. (Salmivalli 2005: 35, 15.) Ystävyyssuhteesta voidaan käyttää nimitystä dyadi, joka tarkoittaa kahden yksilön välistä läheistä ja vastavuoroista suhdetta, joita tyypillisimmin ovat ystävyys- ja seurustelusuhteet. Klikki puolestaan on useamman yksilön muodostama ryhmä, jolla on jokin yhdistävä tekijä, kuten esimerkiksi koulu tai asuinalue. Joukkioksi kutsutaan suurempaa ryhmää, joka on harvoin yhtä tiivis kuin klikki; kaikki sen jäsenet eivät välttämättä ole läheisiä keskenään tai edes tunne toisiaan. Ryhmiä ja kaverisuhteita on erilaisia, ja ne muodostuvat, käyttäytyvät ja muuttuvat eri tavalla eri ympäristöissä. (Ahonen ym. 2010: 148–149.)

Erilaisiin ryhmiin kuuluminen on tärkeä osa nuoren minäkuvan muodostumista sekä sosiaalisten taitojen ja tietynlaisten käyttäytymissääntöjen oppimista ajatellen. Ryhmän avulla nuori monesti oppii hallitsemaan itseään ja impulsiivisuuttaan. Nuori voi myös ryhmässä välttyä mahdollisilta yksinäisyyden ja ahdistuksen tunteilta, minkä lisäksi nuoren itsevarmuus voi myös kohota hänen ollessaan osa ryhmää, jossa muodostuu tietynlainen yhteinen identiteetti sen jäsenten välillä. Oikeanlaiseen ryhmään kuuluminen auttaa nuorta löytämään ratkaisuja omiin sisäisiin ristiriitoihinsa sekä jäsentämään suhdettaan häntä ympäröivään maailmaan. (Aalberg – Siimes 2007: 72–73.) Ystävyyssuhteilla ja ryhmään kuulumisella voi siis nuoren kehityksen kannalta olla erilaisia tehtäviä. Salmivalli (2005) tiivistää asian siten, että kahdenkeskiset ystävyyssuhteet valmistavat nuorta myöhempisiin läheisiin ihmissuhteisiin, ja ryhmässä taas opitaan taitoja, joita tarvitaan myös yleisesti yhteiskunnassa toimimiseen (Salmivalli 2005: 38).

3.3 Ystävyyssuhteiden puuttuminen nuoruudessa

Siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen ihmisen elämässä tapahtuu muutoksia psyykkisen ja fyysisen alueen lisäksi myös sosiaalisten tekijöiden myötä. Nuori tekee valintoja esimerkiksi koulutuksen, työn sekä ihmissuhteiden kentällä, jotka rakentavat monesti pohjaa siihen, millaista aikuisuutta hän tulee myöhemmin elämään. (Ahonen ym. 2010: 124.) Kuten aiemmassa kappaleessa kirjoitettiin, ystävyys-suhteiden merkitys nuoren elämässä kasvaa murrosiän kynnyksellä. Mikäli nuorella ei kuitenkaan ole ystäviä tai kaveriporukkaa johon kiinnittyä, voi seurauksena olla, ettei nuorella ole tukea ja apua oman identiteettinsä rakentamisessa. Ystävien puuttumisen seurauksena nuori voi myös kokea yksinäisyyttä. On kuitenkin huomioitava, että ikätovereiden lisäksi nuori voi saada tukea kehitykseensä muilta elämässään olevilta kodin ulkopuolisilta aikuisilta, kuten sukulaisilta, opettajilta tai vaikkapa valmentajilta. (Aalberg – Siimes 2007: 71, 73; Vuorinen 2004: 213.) Lapsuudessa koettu yksinäisyys voi muuttua ajan kuluessa pysyväksi olotilaksi. Ikäkaudella on merkitystä ystävyys-suhteiden ja erilaisiin sosiaalisiin piireihin kiinnittymisen kannalta, ja yläasteen alkaessa ystävyys- ja kaverisuhteiden muutokset ovat yleisimpiä. (Junttila 2015: 75, 77.)

Nuoruudessa ystäviä ja kavereita tarvitaan, jotta sosiaaliset taidot harjaantuvat ja nuori saa kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta heidän kanssaan. Välillä omaa aikaa ja tilaa kylläkin tarvitaan, mutta yksinäisyys on asia erikseen. Se voidaan käsittää lähtökohtaisesti negatiivisena ja ei-toivottuna tunteena, joka voi jopa vaarantaa nuoren kehityksen pitkään jatkuessaan. (Hakanen – Honkonen – Tallgren 2013: 4.)

Yksinäisyyden tunteella ja kavereiden puuttumisella on yhteys myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Vuonna 2015 Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamassa tutkimuksessa analysoitiin kouluterveyskyselyn perusteella nuorten kokemaa yksinäisyyttä ja sen vaikutuksia subjektiiviseen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tulosten perusteella huomattiin, että läheisen ystävän puuttuminen oli yhteydessä erilaisiin terveydellisiin ongelmiin, kuten väsymykseen, ahdistuneisuuteen sekä ylipainoon. Tämän nähtiin olevan mahdollinen riski sille, että ystävätön nuori saattaa kärsiä näistä hyvinvoinnin ja terveyden ongelmista myös myöhemmin elämässä. Lisäksi ystävien puuttumisen nähtiin tulosten perusteella olevan yhteydessä myös muihin erilaisiin koulunkäyntiin liittyviin asioihin, kuten koulumenestykseen, oppimisvaikeuksiin, koulu-uupumukseen, koulussa viihtymiseen sekä luvattomiin poissaoloihin. (Halme – Marttunen – Perälä – Santalahti 2015: 1–3.) Ihmissuhteilla on vaikutusta elämäntyytyväisyyteen myös vuoden 2017 Nuorisobarometrin aineiston mukaan. Sen mukaan koulu-

kiusatuksi joutuminen peruskoulussa on johtanut keskimääräisesti suurempaan ihmissuhteisiin liittyvään tyytymättömyyteen myöhemmällä iällä. Vastaavasti positiiviset ihmissuhteisiin liittyvät kokemukset, kuten esimerkiksi ystävien saaminen, puolestaan näkyy korkeampana tyytyväisyytenä ihmissuhteisiin. (Myllyniemi – Pekkarinen 2017: 99–101.)

Ulkopuolisena vertaissuhteissa olemista ei aina kuitenkaan koeta negatiivisena, sillä se voi myös olla tietoinen valinta tai olosuhteiden luoma asia (Korkiamäki 2014: 40). Nuorten vertaissuhteet voivat muuttua hyvin voimakkaastikin ja nuorella voi olla mahdollisuus liikkua erilaisten yhteisöjen sekä ryhmien välillä haluamallaan tavalla. Nuori voi esimerkiksi ajoittain olla niin sanotusti sisäpiiriläinen, välillä taas ulkopuolinen eikä se tarkoita, että nuori esimerkiksi olisi vaarassa syrjäytyä. (Korkiamäki 2014: 47.)

4 Sosiaalinen kompetenssi ja sosiaaliset taidot

4.1 Sosiaalinen kompetenssi

Jotta nuoren ystävyssuhteet kehittyisivät niin merkitykselliseksi, että ne vähentäisivät yksinäisyyden riskiä, on hänellä oltava sellaisia kykyjä, jotka mahdollistavat suhteiden muodostumisen ja ylläpysymisen. Nuoren täytyy toisin sanoen olla sosiaalisesti kompetentti. Junttila (2015) käyttää kirjassaan termiä sosiaalinen kompetenssi, ja sitä myös käytämme tässä opinnäytetyössä. (Junttila 2015: 158.) Sosiaalisesta kompetenssista voidaan käyttää myös nimitystä sosiaalinen pätevyys, jolla kuitenkin voidaan tarkoittaa samaa kuin sosiaalinen kompetenssi. Sosiaalinen kompetenssi voidaan nähdä yläkäsitteenä, johon liittyy monia erilaisia painotuksia, ja se on vain yksi mahdollinen näkökulma tarkastella vuorovaikutusta sekä siinä esiintyviä ongelmia. (Salmivalli 2005: 71.) Sosiaalisen kompetenssin käsite voi kuitenkin olla hieman monimutkainen siksi, että osa sosiaalisen kompetenssin tekijöistä voidaan myös katsoa sen seuraukseksi. Ystävyssuhde esimerkiksi kehittää sosiaalista kompetenssia, mutta sosiaalinen kompetenssi myös edistää ystävyssuhteiden ylläpysymistä. (Salmivalli 2005: 72.)

Sosiaalisella kompetenssilla on myös monta määritelmää, joihin kuuluu tiivistetysti sanottuna taito ymmärtää sosiaalisia tilanteita ja toimia tavalla, joka herättää toisissa positiivisia tunteita, sekä kyky tehdä aloitteita sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalisesti kompetentti nuori harvoin jää ulkopuoliseksi toisten nuorten keskuudessa, vaikka toisaalta nuori voi tuntea, ettei kuulu joukkoon, jos hän on esimerkiksi kiinnostunut hyvin erilaisista asioista kuin muut nuoret. (Junttila 2015: 158–161.) Sosiaalinen kompetenssi jakautuu kahteen eri osa-alueeseen, jotka ovat sosiaalisuutta tukeva prososiaalisuus ja sitä heikentävä antisosiaalisuus. Prososiaalisuus näkyy esimerkiksi yhteistyötaitoina sekä kykynä olla empaattinen. Yhteistyötaitojen avulla nuori pystyy toimimaan toisten kanssa tarkoituksenmukaisesti, kun taas empatia näyttäytyy kykynä ymmärtää toisten tunteita ja asettaa itsensä toisen asemaan. Näitä kykyjä tarvitaan sosiaalisen kompetenssin kehittymiseksi. (Junttila 2015: 162–163.) Yhteistyötaidot ja empatia myös linkittyvät sosiaaliin taitoihin, jotka ovat osa sosiaalisen kompetenssin käsitettä (Junttila 2015: 161).

4.2 Sosiaaliset taidot

Sosiaaliset taidot tarkoittavat yleisesti ottaen sellaista käyttäytymistä, joka on tarkoituksenmukaista sekä tilanteeseen sopivaa ja johon toiset reagoivat myönteisesti. (Salmivalli 2005: 79.) Sosiaalisesti taitava henkilö osaa siis tulkita sosiaalisia tilanteita ja valita asianmukaisen tavan käyttäytyä. Sosiaalisten taitojen avulla yksilö kykenee ilmaisemaan omat tunteensa, toiveensa ja mielipiteensä selkeästi loukkaamatta toista osapuolta. (Lappalainen ym. 2004: 3; Keltikangas-Järvinen 2010a: 22.) Vuorovaikutustilanteet ovat välttämättömiä sosiaalisen kompetenssin ja sosiaalisten taitojen kannalta, sillä ne voivat kehittyä ainoastaan, kun ollaan tekemisissä toisten kanssa. Tämän vuoksi ystävyys- ja kaverisuhteiden ulkopuolelle jääminen voi vaarantaa näiden taitojen kehittymisen. (Junttila 2015: 79 –80.)

Sosiaaliset taidot eivät ole synnynnäisiä vaan osa ihmisen persoonallisuutta, eli ne syntyvät yksilön kokemusten ja kasvatuksen kautta. Ne ovat jokaisen opittavissa olevia taitoja, jotka auttavat toimimaan ja selviytymään erilaisista sosiaalisista tilanteista riippumatta siitä, kenen kanssa vuorovaikutus tapahtuu tai kuinka kiinnostunut henkilö on muiden ihmisten seurasta ja hyväksynnästä. Nämä taidot opitaan usein lapsuuden ja nuoruuden aikana. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 17–18; Lappalainen ym. 2004: 6.) Myös jotkin temperamenttipiirteet, kuten sensitiivisyys, voivat edistää sosiaalisten taito-

jen syntymistä. Sensitiivisyyteen kuuluu sensorisen herkkyyden lisäksi sosiaalinen herkkyyks, jolla tarkoitetaan ihmisen kykyä tulkita muiden tunteita silloinkin, kun niitä yritetään peitellä, aistia sosiaalisia tunnelmia ja lukea toisten sanallisia ja kehollisia viestejä. Nämä taidot auttavat sosiaalisesti herkkää ihmistä toimimaan sosiaalisessa tilanteessa oikealla tavalla. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 59–61.)

Riittävät sosiaaliset taidot voivat auttaa yksilöä saavuttamaan omat tavoitteensa, parantamaan elämän laatua sekä lisäämään itsenäisyyttä. Sosiaalisten taitojen puute taas voi näkyä vaikeutena ylläpitää sosiaalisia suhteita, kuten ystävyys- tai seurustelusuhdetta, tai esimerkiksi aiheuttaa ongelmia julkisilla paikoilla asioidessa. Sosiaalinen taitamattomuus aiheuttaa helposti epäonnistumisen kokemuksia ja ahdistuksen, yksinäisyyden ja syrjäytymisen tunnetta, sekä lisää riskiä sairastua ja vaikeuttaa elämässä selviytymistä. Sosiaalisesti taitamaton ihminen myös kohtaa useammin vaikeita ja kuormittavia sosiaalisia tilanteita. Sosiaalisten taitojen puute voi myös johtaa itsetunnon vaurioitumiseen ja jopa syrjäytymiseen. (Lappalainen ym: 2004: 2, 9; Cacciatore – Huovinen – Korteniemi-Poikela 2008: 154.)

5 Itsetunto

Itsetunnon tarkka määrittely on haasteellista sen moniulotteisen luonteen vuoksi. Itsetunto on jokaisen oma, henkilökohtainen ja sisältä kumpuava asia, johon vaikuttavat monet eri ihmisen elämässä ilmenevät tekijät. Itsetunto on kytköksissä moneen toimintakykyyn, olemukseen sekä ylipäättään ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvään tekijään. (Cacciatore – Huovinen – Korteniemi-Poikela 2008: 12; Mruk 2006: 2.) Hyvän itsetunnon määritelmään kuuluu, että ihminen näkee itsensä positiivisessa valossa. Lisäksi armollinen ja myötätuntoinen suhtautuminen itseensä sekä itsensä arvostaminen ja kokemus siitä, että ansaitsee tulla hyväksytyksi ja arvostetuksi myös toisten ihmisten keskuudessa ovat hyvälle itsetunnolle ominaisia asioita. (Plummer 2014: 13.) Hyvään itsetuntoon kuuluu myös muiden ihmisten ja heidän saavutuksiensa arvostaminen sekä sen ymmärtäminen, etteivät muiden ihmisten onnistumiset tarkoita, että olisi itse epäonnistunut (Keltikangas-Järvinen 2010b: 19).

Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, on tietoinen vahvuuksiensa lisäksi myös huonoista puolistaan, mutta kokee itsensä arvokkaaksi puutteistaan huolimatta (Ojanen 1996: 41). Itsetunto on siis yhteydessä myös itsensä tuntemiseen ja näitä voidaan tukea tarjoamalla mahdollisuus avautua ja keskustella itsestään, omista ajatuksistaan sekä tunteistaan luottamuksellisesti toisen ihmisen kanssa tai ryhmässä. Tilanteen tulee kuitenkin olla sellainen, jossa henkilöt voivat olla avoimessa ja rehellisessä vuorovaikutuksessa keskenään. Arvokasta voi myös olla kuulla muiden arvioita itsestä. Tavoitteena ei itseä ja omaa elämää pohtiessa ole kaivaa esiin huonoja asioita, vaan omien vahvuuksien huomaaminen ja huomaamatta jääneiden ominaisuuksien tunnistaminen. (Ojanen 1996: 362.)

Itsetunto ei ole yksittäinen ominaisuus, vaan sen voidaan katsoa koostuvan erilaisista itsetunnon alueista, jotka muokkautuvat ja näyttäytyvät elämän eri osa-alueilla. Tätä opinnäytetyötä varten oleellisimpia ovat ihmissuhteisiin liittyvät itsetunnon alueet, kuten esimerkiksi tunne sosiaalisesta selviytymisestä ja tunne sosiaalisesta suosiosta. Sosiaalisen selviytymisen tunteeseen liittyy muun muassa varmuus siitä, että kykenee tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Sosiaalisen suosion tunne taas näkyy luotona siihen, että ihmisellä on luotettavia ystäviä, hän on yhtä lailla pidetty kuin muutkin ja hänen seurassaan on mukava olla. (Keltikangas-Järvinen 2010b: 26–27.) Ihmisen itsetunto voi yhdellä osa-alueella olla hyvinkin vahva, toisella taas heikompi, jolloin hyvästä ja huonosta itsetunnosta puhuminen voi olla jopa harhaanjohtavaa. Ongelmana on, ettei itsetunnon osa-alueita osata aina erotella oikein, jolloin käsitys omasta itsetunnosta jää puutteelliseksi. Ihmissuhdetaitoja ja tyytyväisyyttä elämään myös arvostetaan usein vähemmän kuin esimerkiksi työelämässä osaamista ja pärjäämistä. Ihmiseltä saattaa siis jäädä huomaamatta itsetunnon piileviä vahvoja alueita ja positiivisia ominaisuuksia hänen keskittyessään vain osaamisensa heikkouksiin, joka synnyttää kokemuksen kokonaisvaltaisesti heikosta itsetunnosta. (Keltikangas-Järvinen 2010b: 28–29.)

Kun nuorella on kavereita, hän voi kokea heidän kanssaan riemua, yhteenkuuluvuutta ja saada onnistumisen kokemuksia, jotka ovat kaikki tärkeitä nuoren itsetunnon kehittymisen kannalta (Hakanen – Honkonen – Tallgren 2013: 6). Hyvät kokemukset ihmissuhteista ja toisilta saatu hyväksyntä ovat yhteydessä ihmisen omaan arvoisuuden tunteeseen, mikä puolestaan on yhteydessä positiiviseen itsetunnon kehittymiseen.

Vastaavasti huonot ihmissuhteet ja esimerkiksi hylkäämiskokemukset voivat vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon. (Mruk 2006: 76.)

Eräässä tutkimuksessa on havaittu, että ihmissuhteissa ilmenevien ongelmien ja itsetunnon kehittymisessä on yhteys. Tutkimuksessa todettiin, että jos nuoruuden aikana on ollut paljon ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia, voi itsetunnon kehittymiselle olla myöhemmällä iällä huonommat lähtökohdat kuin muilla. (Kiviruusu 2017: 67.) Huonot vuorovaikutuskokemukset voivat myös johtaa niin sanottuun negatiivisen vuorovaikutuksen kehämalliin, jota Junttila (2015) käyttää kirjassaan kuvaamaan tapahtumaketjua, jossa peräkkäin tapahtuvat asiat vaikuttavat aina seuraavaan koskaan päättymättä ja aina alkaen alusta. Jos hyvää vuorovaikutusta ei ole ollut, sosiaaliset taidot ja sosiaalinen kompetenssi eivät ole päässeet kehittymään, joka voi johtaa heikkoon itsetuntoon ja kielteisiin käsityksiin itsestä ja muista. Tämä voi lopulta johtaa siihen, että nuori näytetään epäsuotuisena toisten nuorten silmissä ja voi siten joutua torjutuksi heidän toimestaan, ja näin hyvät vuorovaikutuskokemukset jäävät saamatta. (Junttila 2015: 79–80.)

6 Vahvuudet ja voimaantuminen

Vahvuuksiin keskittyvän näkökulman eli vahvuusnäkökulman mukaan kaikilla on vahvuuksia ja voimavaroja, joita ulkopuolisen tai yksilön itsekään ei aina ole helppo huomata. Vahvuuksille ei ole olemassa tarkkaa määritelmää, vaan käytännössä mikä tahansa voidaan tilanteesta riippuen nähdä vahvuutena. Tietyt kyvyt, ominaisuudet ja voimavarat nostetaan kuitenkin usein esiin vahvuuksista puhuttaessa. Asiat, joita ihminen on elämänsä ja vaikeiden elämäntilanteiden aikana oppinut itsestään ja maailmasta, voidaan nähdä vahvuuksina. Jollakin ihmisellä voi esimerkiksi olla taito rauhoitella muita, tai hän on erityisen taitava pitämään huolta lapsista tai vanhuksista. Vahvuuksia voivat olla myös yksilön persoonallisuuden piirteet, hyveet tai tietyt ominaisuudet, kuten luovuus, itsenäisyys tai kärsivällisyys. Ihmisellä voi olla myös tiedostamattomia kykyjä, kuten ruoanlaitto tai kirjoittaminen. Nämä kyvyt voivat joskus yllättää yksilön itsensäkin, jos niitä ei ole käytetty pitkään aikaan. (Saleebey 1997a: 50–51.) Ympäristön positiivinen palaute auttaa vahvuuksien löytämisessä. Yksilö saattaa nähdä tietyn ominaisuuden

den tai taidon vahvuutena vasta, kun hänelle tärkeät ihmiset huomaavat sen ja sanovat sen ääneen. (Hotulainen – Lappalainen – Sointu 2014: 277.)

Vahvuusnäkökulman mukaan vaikeat elämäntilanteet, traumat ja ongelmat eivät ole pelkästään vahingollisia, vaan ne voivat myös vahvistaa ja kasvattaa yksilöitä. Haastavat ja satuttavat tilanteet voivat auttaa löytämään ja kehittämään taitoja ja ominaisuuksia, jotka auttavat selviytymään tulevaisuudessa. Vahvistavaa on myös ymmärtää, että on kohdannut vaikeita tilanteita ja selvinnyt niistä, vaikka tämä ymmärrys voi helposti jäädä häpeän ja heikon itsetunnon taakse. (Saleebey 1997b: 13.) Vahvuuksista puhuttaessa ei tule olettaa, että tietyt tilanteet ihmisen elämässä heikentäisivät häntä automaattisesti (Thompson 2007: 26). Keskeinen ajatusmalli vahvuusnäkökulmassa on, etteivät yksilön ongelmat määrittele häntä tai hänen elämäänsä. Ongelmat on tiedostettava ja niistä tulee puhua, mutta kiinnittämällä liikaa huomiota haasteisiin ja vaikeuksiin niiden merkitys yksilön elämässä voi kasvaa entistä suuremmaksi. Keskittymällä ongelmien sijasta yksilön vahvuuksiin ja hyviin ominaisuuksiin voidaan häntä tukea siirtymään pois negatiivisesta ajattelumallista, löytämään energiaa ja mahdollisuuksia muuttaa omaa elämäänsä sekä näkemään itsensä positiivisessa valossa. (Weick – Chamberlain 1997: 45–47.) Vahvuuksien löytämistä voidaan tukea kuuntelemalla, mitä yksilö kertoo omasta elämästään ja esittämällä hänelle kysymyksiä, jotka auttavat häntä miettimään omaa tilannettaan ja menneisyyttään. Hänet voidaan johdatella miettimään esimerkiksi miten hän on aikaisemmin selvinnyt vaikeista tilanteista, ketkä ihmiset hänen elämässään ovat tarjonneet tukea ja apua, millaisia toiveita ja haaveita hänellä on sekä millaisia hyviä asioita muut ovat sanoneet hänestä. (Saleebey 1997a: 52–54.) Omasta itsestään, taidoistaan, ongelmistaan ja tilanteestaan ääneen puhuminen on myös vahvuus ja mahdollistaa muutoksen. (Hietala – Kaltiainen – Metsärinne – Vanhala 2010: 29.)

6.1 Vahvuuksien yhteys voimaantumiseen

Käsitlemme voimaantumista tässä opinnäytetyössä vain pinnallisesti, sillä nuorten voimaantumisen tukeminen ei kuulunut opinnäytetyömme pääasiallisiin tavoitteisiin. Tiedostamme, että itsetuntoa vahvistamalla erityisesti vahvuuksiin keskittymällä meidän on mahdollista välillisesti edistää myös nuorten voimaantumista. Voimaantuminen on kuitenkin pitkäkestoinen prosessi, joka lähtee yksilöstä itsestään (Siitonen 1999: 161), joten mielestämme ei ollut tarkoituksenmukaista nostaa sitä yhdeksi opinnäyte-

työmme päätavoitteeksi. Voimaantuminen nousee usein esille myös vahvuuksiin liittyvässä keskustelussa, joten koimme kuitenkin oleelliseksi nostaa sen osaksi opinnäytetyön teoreettista viitekehystä.

Englannin kielen sana “empowerment” on laajalti käytetty termi sosiaalialan kirjallisuudessa. Sitä käytetään sellaisenaankin, muuta se voidaan myös kääntää suomen kielen sanoille valtaistuminen, valtaistaminen, voimavaraistuminen ja voimaantuminen. (Kuronen 2004: 277.) Tässä opinnäytetyössä käytämme sanaa voimaantuminen ja tarkastelemme sitä vahvuuksiin sekä itsetuntoon liittyvästä näkökulmasta. Ihmisen voimaantuminen on prosessi, johon liittyvät subjektiiviset sekä sosiaaliset tekijät, ja joka on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Voimaantumiseen voidaan katsoa tarkoittavan ihmisen omaa henkilökohtaista kokemusta siitä, että hänellä on valta omasta elämästään ja siinä tapahtuvista asioista. Voimaantumiseen voidaan myös yhdistää itsetunnon kohtominen. Voimaantumisesta puhuttaessa keskeinen ajatus on se, että voimaantuminen on asia, joka lähtee ihmisen sisimmästä. Toisten voimaantumista voidaan tukea, mutta lopullista voimaantumista ei voi kukaan toinen ihminen toiselle antaa. (Siitonen 1999: 161–162; Thompson 2007: 21–22.)

Voimaantumisen avulla yksilöt, perheet ja ryhmät voivat löytää ja hyödyntää jo olemassa olevia resurssejaan ja auttaa heitä kontrolloimaan omaa elämäänsä ja siihen vaikuttavia valintoja. (Saleebey 1997b: 8). Voimaantunut ihminen osaa tunnistaa omia vahvuuksiaan, mutta esimerkiksi alhaisen itsetunnon vuoksi ihminen voi tarvita apua tässä. Negatiivinen kuva itsestä ja itseluottamuksen puute voi myös aiheuttaa sen, ettei ihminen pärjää haasteellisiksi koetuissa tilanteissa, joka puolestaan voi johtaa entistä alhaisempaan itsetuntoon. (Thompson 2007: 27.) Vahvuuksien löytäminen ja voimaantuminen ovat siis kytköksissä toisiinsa ja käytännössä toinen ei voi tapahtua ilman toista (Rankin 2006).

7 Toiminnan suunnittelu

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelussa lähtökohtana oli järjestää nuorten ryhmälle toimintaa, jonka avulla pystyttäisiin edistämään heidän valmiuksiaan ylläpitää ja muodostaa kaverisuhteita arjessa. Lähestyimme tätä tavoitetta pyrkimällä tukemaan

nuorten itsetunnon positiivista kehittymistä omia vahvuuksiaan löytämällä, sillä ne ovat kytköksissä kykyyn luoda ja ylläpitää ihmissuhteita, eli toisin sanoen sosiaaliseen kompetenssiin, jonka kehittymistä myös toiminnassamme pyrimme edistämään.

7.1 Eettisyys toiminnan pohjalla

Sosiaalialan ammatillista työtä tehdessä keskeistä on toimia ammattieettisten periaatteiden mukaisesti ja näin edesauttaa asiakasta elämään mahdollisimman hyvää elämää. Sosiaalialan ammattietiikan perustana on työskennellä ihmisarvon, ihmisoikeuksien sekä sosiaalisen oikeudenmukaisuuden edistämiseksi, mutta eettisiä arvoja määritellään myös tarkemmin. Niiden mukaan ihminen tulee kohdata ainutlaatuisena yksilönä ja jonka voimavarat ja vahvuudet tulee huomioida työtä tehdessä. Ihmistä tulee myös kohdella yhdenvertaisesti ja kunnioittaen tämän itsemääräämisoikeutta sekä osallisuutta, minkä lisäksi ihmisellä on oikeus ilmaista sekä positiivisia että negatiivisia tunteitaan ja kokemuksiaan. Ammattieettisesti työskennellessä on myös huomioitava arvostava vuorovaikutus, luottamuksellisuus, syrjinnän ja epäoikeudenmukaisten toimintatapojen vastaisesti toimiminen sekä erilaisuuden hyväksyminen. (Arki, arvot ja etiikka 2017: 7.) Nämä eettiset periaatteet tulee tietenkin huomioida myös nuorten kanssa tehtävässä tutkimuksessa. Lisäksi nuoria tutkittaessa on erityisesti pidettävä huolta, että heitä kohdellaan täysivaltaisina subjekteina ja heille tarjotaan mahdollisuus aitoon osallisuuteen. Luottamuksellisen suhteen luominen tutkittavan nuoren ja aikuisen tutkijan välille on myös tärkeä osa eettisesti kestävästä nuorten kanssa tehtävästä tutkimuksesta. (Vehkalahti – Rutanen – Lagström – Pösö 2010: 15–16.)

Opinnäytetyön aiheen valinta on eettinen ratkaisu, jonka tekemisessä tulisi huomioida se, kenen ehdoilla sitä ollaan toteuttamassa ja miksi sitä ylipäättään ruvetaan tekemään. Huomiota tulisi kiinnittää myös siihen, onko aihe merkityksellinen yhteiskunnallisesti tarkasteltuna. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 24 –25.) Tämän opinnäytetyön aiheet perustuvat hyvin pitkälti siihen, että Luotsin nuorilla oltiin havaittu tarve toiminnalle, joka vahvistaisi nuorten taitoa ylläpitää ystävyys-suhteitaan. Kuten aiemmin tässä opinnäytetyössä on tuotu esille, nuorten yksinäisyys ja ystävien puuttuminen voi pahimmillaan olla hyvinvointia uhkaava tekijä, joka voi vaikuttaa myös heidän toimintakykyynsä ja näin ollen myös esimerkiksi itsenäistymiseen, työelämään kiinnittymiseen sekä terveyteen. Toisaalta on huomioitava se, että toiminta pohjimmiltaan oli osa opinnäytetyöprosessia, jolloin siihen myös vaikutti oma tarpeemme edetä opinnoissa sen

sijaan, että tarve toiminnan toteuttamiselle olisi ollut puhtaasti asiakaslähtöinen. Tästä huolimatta toteutimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden asiakasnuorten lähtökohdat ja heidän tarpeensa huomioiden.

7.1.1 Suostumuksen pyytäminen

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkimusta tehdessä lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Tärkeää on kunnioittaa itsemääräämisoikeutta, mikä tarkoittaa, että tutkimukseen osallistuva henkilö saa itse päättää osallistumisestaan, eli osallistumisen tulee olla vapaaehtoista. Siksi tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä pyydetään suostumus, josta käy ilmi, että tutkimukseen osallistuva henkilö on ymmärtänyt, mitä tutkimukseen kuuluu ja mitä sen aikana tapahtuu, ja että hänen on mahdollista keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Kaikkien asiakasryhmien kanssa tämä ei ole ongelmattonta, sillä esimerkiksi pienet lapset eivät ole kykeneviä tekemään itseään koskevia päätöksiä rationaalisesti. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 25; Kuula 2011: 107.) Suomessa sovelletaan lasten tutkimukseen ja suostumuksen pyytämiseen liittyen lastensuojelulakia, jonka mukaan kaksitoista vuotta täyttäneen lapsen mielipidettä on kuultava häntä itseään koskevista asioista (Lastensuojelulaki 417/2007). Lähtökohtana on, että nuori itse antaa lopullisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta, eli ainoastaan vanhempien suostumus ei riitä. (Kuula 2011: 149.) Pyydetessä suostumusta tutkimukseen osallistumiseen, on suostumuksessa hyvä informoida tutkittavia tutkimuksen tavoitteista, toteutustavasta sekä vapaaehtoisuudesta. Tutkimuksen pääasiallisen tavoitteen kertominen on oleellista erityisesti silloin, kun tutkittava aihe on arkaluontoinen. Tutkittavalle oleellista on myös tietää, mitä tutkimukseen osallistuminen tulee käytännössä tarkoittamaan, eli mitä hän voi tutkimustilanteelta odottaa ja millaisia toimia häneltä odotetaan. Tutkittavien vapaaehtoinen osallistuminen edellyttää, että he ovat saaneet tutkimuksesta riittävästi informaatiota. (Kuula 2011: 105–107.)

Suostumusta pyytäessä on tärkeää kertoa myös toiminnan luottamuksellisuudesta sekä kerättyjen tietojen käyttötavasta ja suojaamisesta. Luottamuksellisuuteen kuuluu, ettei tutkittavia henkilöitä ole mahdollista tunnistaa lopullisesta julkaisusta, ja tämä on hyvä tehdä selväksi myös tutkimukseen osallistuville henkilöille. Jos tutkimusta varten tarvitaan tai sen aikana tulee selville henkilötietoja tai muuta arkaluontoista aineistoa sisältävää aineistoa, tulee osallistujien tietää, miten pitkään tietoja tarvitaan, milloin ne

hävitetään ja miten informaatiota säilytetään. (Kuula 2011: 108–109.) Tätä opinnäytetyötä varten emme tarvinneet tutkittavien nuorten henkilötietoja tai muuten salassa pidettävää tietoa. Vaitiolovelvollisuus ja luottamuksellisuus kuitenkin koskevat myös suoraan osallistujilta kerättyä aineistoa, kuten heidän tuottamaansa tekstiä tai haastatteluja (Kuula 2011: 92). Opinnäytetyön toteutuksen aikana syntyikin nuorten luomaa ja heitä koskevaa materiaalia, jota ei näytetty ulkopuolisille ja joka hävitettiin opinnäytetyön toteutuksen jälkeen asianmukaisella tavalla.

Toimintaan osallistuvien nuorten koteihin lähetettiin leirikirjeen mukana tekemämme suostumuslupalomake (Liite 1), jossa pyysimme nuorten huoltajilta suostumuksen toimintaan osallistumiselle. Lomakkeessa kerroimme toiminnan sisällöstä sekä tavoitteista ja mainitsimme leirin aikana käsiteltyjen asioiden olevan luottamuksellisia. Koska toimintaan osallistuneet nuoret olivat yli 12-vuotiaita, tärkeintä luvan pyytämisessä oli, että saimme suostumuksen osallistumiseen nuorilta itseltään. Halusimme kuitenkin pyytää luvan opinnäytetyöhön osallistumiseen myös heidän huoltajiltaan. Suostumuslomakkeet annettiin nuorten huoltajien täytettäväksi Luotsin ohjaajien tekemän leirikirjeen mukana ja ne pyydettiin palauttamaan ennen leiripäivää. Suostumuslomakkeet säilytetään Luotsissa. Nuorille oli myös ennen leiriä kerrottu, että tuleamme toteuttamaan opinnäytetyön toiminnallisen osuuden leirin aikana. Nuoret olivat tietoisia siitä, että toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista, kaikki toiminnan aikana kerrotut asiat ovat luottamuksellisia. Kerroimme myös, ettei yksittäisiä henkilöitä ole mahdollista tunnistaa lopullisesta työstä, eikä toiminnan tarkoituksena ole arvioida nuoria tai heidän toimintaansa yksilöllisesti. Laadimme opinnäytetyötä varten myös tutkimussuunnitelman, jonka liitimme tutkimuslupahakemukseen. Haimme tutkimuslupaa kulttuurin ja vapaa-ajan toimialalta, josta lupa myönnettiin sähköisenä 9.2.2018.

7.2 Suunnitteluprosessi

Opinnäytetyön laajemmaksi teemaksi valitsimme jo varhaisessa vaiheessa nuorten yksinäisyyden sekä syrjäytymisen ehkäisemisen. Lopulliseen muotoonsa opinnäytetyön tavoitteet ja kehittämistehtävä muotoutuivat kuitenkin vasta, kun työelämäkumppanimme oli varmistunut ja olimme päässeet keskustelemaan Luotsin työntekijän kanssa heidän tarpeistaan ja toiveistaan. Toiminnan suunnitteluun ja tavoitteisiin vaikuttivat myös toimintaan osallistuvan ryhmän tavoitteet. Olimme myös jo opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa todenneet haluavamme toteuttaa työn toiminnallisia ja taide-

lähtöisiä menetelmiä hyödyntäen, sillä että taiteen eri keinojen avulla pystytään usein tarkastelemaan haastaviakin aiheita matalammalla kynnyksellä (Känkänen 2013: 99). Tämän lisäksi halusimme tehdä toiminnasta sellaista, joka olisi nuorille hauskaa, monipuolista ja lähtökohtaisesti positiivista.

Alun perin opinnäytetyö oli tarkoitus toteuttaa kolmesta viiteen noin puolentoista tunnin mittaisena viikoittaisena tapaamisena. Muutoksia kuitenkin tapahtui useaan kertaan, sillä epävarmaa oli, millaiselle ryhmälle tulaisimme järjestämään toimintaa, joka vaikutti paljon toiminnan suunnitteluun. Lopullinen ryhmä, jossa opinnäytetyö toteutettiin, muodostui ja kokoontui ensimmäisen kerran opinnäytetyön toteutusta edeltävällä viikolla. Koimme että olisi ollut ryhmän edun mukaista, jos ryhmä olisi ensin tavannut muutama kerran, tutustunut toisiinsa ja rakentanut näin yhdessä luottamusta toisiinsa ennen opinnäytetyön toteuttamista. Opinnäytetyön toteutukselle ja arvioinnille ei olisi kuitenkaan jäänyt riittävästi aikaa yksittäisinä kertoina, joten parhaaksi nähtiin toteuttaa toiminta yhden päivän aikana ryhmän yhteisellä leirillä. Päivää varten laadimme suunnitelman, joka sisälsi päivän ohjelman ja alustavan aikataulun (Liite 2). Kävimme suunnitelman sekä muut leiripäivän kannalta olennaiset asiat läpi yhdessä Luotsin ohjaajien kanssa ennen leiriä pidetyssä palaverissa. Tämän jälkeen teimme vielä pieniä muutoksia suunnitelmaan Luotsin ohjaajilta saadun palautteen perusteella.

Nuoria informoitiin opinnäytetyöstä, sen sisällöstä, tavoitteesta ja tekijöiden salassapitovelvollisuudesta ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Samalla jaoimme nuorille myös kotiin vietävät suostumuslupalomakkeet. Muutamia päiviä ennen leiriä kokoonnuimme myös ryhmän kanssa keilaamaan voidaksemme tutustua toisiimme paremmin ennen leiriä. Ryhmään oli myös tässä välissä liittynyt uusia henkilöitä, eivätkä kaikki sen jäsenet olleet tavanneet toisiaan aiemmin. Tämä ryhmän kokoontuminen ei kuulunut opinnäytetyön alkuperäiseen suunnitelmaan, mutta koska toinen opinnäytetyön tekijöistä oli ennestään toiminut ryhmän kanssa työharjoittelun merkeissä ja siten tunsi jo hieman ryhmän jäseniä entuudestaan, niin nähtiin hyödylliseksi, että myös toinen opinnäytetyön tekijä tapaisi ryhmää ennen varsinaista leiriä. Keilaamisen jälkeen ryhmän kanssa käytiin läpi tulevan leirin yksityiskohtia ja aikatauluja, minkä lisäksi nuorille myös kerrottiin uudestaan opinnäytetyöstä ja sen osuudesta osana leiriä.

7.3 Ryhmän lähtökohdat ja tarve ystävyys-teemalle

Ryhmällä tarkoitetaan jotakin tiettyä tarkoitusta varten yhteen kokoontunutta noin 2–20 hengen ihmisjoukkoa. Ryhmässä toimiminen voi olla joillekin haastavaa, sillä se vaatii vuorovaikutustaitoja ja yhteistyötä muiden ryhmän jäsenten kanssa, ja siihen voi myös kuulua persoonallisuuksiltaan ja taustoiltaan hyvin erilaisia ihmisiä. Ryhmällä on yleis-päteviä tunnusmerkkejä, joita tietyn tarkoituksen ja koon lisäksi ovat myös säännöt, roolit, vuorovaikutus, työnjako sekä johtajuus. Ryhmän toimivuus perustuu näihin rakennetta tuoviin tekijöihin. (Niemistö 2007: 16–17; Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 15.) Ryhmän toimintaa edistää, että sen jäsenet kommunikoivat mahdollisimman laajasti keskenään, ovat kiintyneitä ryhmään, hyväksyvät toisensa ja kunnioittavat toisensa panosta, noudattavat yhteisiä normeja ja pelisääntöjä sekä käyttävät ryhmän sisällä tasavertaisesti valtaa. Ryhmän jäsenet voivat myös osallistua sen toimintaan omien voimavarojensa puitteissa. (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 16–19; 22.) Ryhmän muodostumisvaihe on rakenteiden syntyminen kannalta oleellinen. Ryhmän alkuvaiheessa sen jäsenet ovat epävarmoja toisistaan ja omasta roolistaan ryhmässä sekä testaavat ryhmän vuorovaikutusta ja toimintatapoja. Muodostumisvaiheessa ryhmän jäseniä myös yhdistää pääasiassa yhteinen tavoite, mutta ajan kuluessa sosiaalisen koheesion eli ryhmän sisälle muodostuneiden tunnesiteiden ja ryhmään sitoutumisen merkitys kasvaa. Ohjaajalla on suuri rooli siinä, millaiseksi ryhmä muodostuu. Alkuvaiheessa ohjaajan on tärkeää luoda turvallisuuden tunnetta sekä määritellä ryhmän pelisääntöjä. Oleellista on toimia ja ohjata ryhmän jäseniä selkeästi ja näyttää, miten tehtävät on tarkoitus toteuttaa, jotta jäsenet pääsevät yli epävarmuuden tunteestaan. (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 20; 24.)

Opinnäytetyö toteutettiin Luotsin ryhmässä, johon kuului seitsemän 13–16-vuotiasta Luotsin asiakasnuorta. Ryhmä oli opinnäytetyön toteutukseen mennessä tavannut vasta kolme kertaa ja sen jäsenet olivat vaihtuneet, joten sen ryhmäytymisprosessi oli vasta alkuvaiheessa. Opinnäytetyö suunniteltiin toteutettavaksi juuri tämän ryhmän kanssa, sillä Luotsin ryhmälle asettamat tavoitteet vastasivat opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoitteita, minkä lisäksi ryhmän kanssa oli myös ollut ajatuksena toteuttaa luovaa toimintaa. Ryhmän jäsenillä oli vaikeuksia solmia ja ylläpitää kaverisuhteita, minkä lisäksi monet heistä kärsivät itsetunnon ongelmista ja olivat myös hiljaisia ja syrjäänvetäytyviä. Osalla oli myös taustalla kaverisuhteisiin liittyviä hylkäämiskokemuksia sekä kiusatuksi joutumista. Tästä syystä suunnittelemaamme toiminta keskittyi ystävyyden teemaan sekä itsetunnon vahvistamiseen ja vahvuuksiin.

7.4 Taidelähtöiset menetelmät

Taidelähtöisten menetelmien käsitettä voidaan käyttää kuvaamaan sellaista toimintaa, jolla pyritään edistämään ihmisen hyvinvointia taiteen keinoin, ja jonka avulla pyritään löytämään uusia näkökulmia vaikeastikin lähestyttäviin asioihin. Känkänen käyttää tätä termiä tekstissään ja käytämme sitä myös tässä opinnäytetyössä. (Känkänen 2013: 75.) Päätimme käyttää taidelähtöisiä menetelmiä nuorten kanssa, sillä niiden avulla on mahdollista käsitellä vaikeitakin aiheita etäämmältä (Känkänen 2013: 99). Taidelähtöiset menetelmät voivat sisältää terapeuttisia piirteitä, mutta ovat kuitenkin eri asia kuin taideterapia (Linnossuo – Parkkinen 2013: 19).

Luovan ja toiminnallisen tekemisen avulla on mahdollista purkaa energiaa ja päästää mielikuvitus ja leikkimielisyys valloilleen. Samalla tarjoutuu tilaisuus myös ilmaista itseään ja kokea tekemisen iloa. Luova toiminta voi myös vahvistaa itsetuntoa ja auttaa nuoria löytämään omia vahvuusalueitaan. (Känkänen 2013: 99; Linnossuo – Parkkinen 2013: 19.) Yhdessä muiden kanssa taidetta tekemällä voidaan myös luoda edellytyksiä sosiaalisten suhteiden luomiselle ja vahvistumiselle. Taiteen avulla voidaan saattaa yhteen toisilleen tuntemattomat ja eri lähtökohdista tulevat ihmiset yhteen yhteisen tekemisen merkeissä. (Känkänen 2013: 78.) Taidelähtöisten menetelmien valitsemiseen vaikutti myös se, että pyrimme tekemään toiminnasta nuorille mielekästä ja hauskaa. Luovuus useimmiten nähdäänkin positiivisena asiana ja se voi olla hyödyksi taiteen tuottamisen lisäksi myös muilla elämän osa-alueilla. (Piirto – Uusikylä 1999: 70.)

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden rungoksi suunniteltiin kolme taidelähtöistä harjoitetta. Ensimmäinen harjoite sisälsi yhdessä maalaamista, toinen harjoite luovaa kirjoittamista ja kolmas askartelua. (Liite 2) Vaikka annoimme nuorille valmiit raamit työskentelyyn, painotimme sitä, että töistä saa tehdä sellaiset kuin itse haluaa. Kannustimme nuoria erityisesti askartelussa tekemään työstään omannäköisen. Luovassa työskentelyssä keskeistä onkin vapaus tehdä omia valintoja (Piirto – Uusikylä 1999: 76).

8 Toiminnan toteutus

Leiripäivä toteutettiin maaliskuussa 2018 erään helsinkiläisen nuorisotalon tiloissa ja siihen osallistui viisi nuorta. Leiripäivä alkoi nuorten osalta jo aamusta, sillä he olivat saapuneet paikalle Luotsin ohjaajien kanssa hieman meitä aiemmin. Ennen varsinaista toiminnan aloittamista söimme yhdessä nuorten ja Luotsin ohjaajien kanssa, ja samalla esittelimme itsemme sekä kävimme alustavaa keskustelua päivästä ja tulevasta toiminnasta. Ruokailun jälkeen kokoonnuimme yhteen aloittamaan päivän varsinaista ohjelmaa.

8.1 Ensimmäinen toimintakokonaisuus

Keskustelimme aluksi päivän teemasta sekä toiminnan tarkoituksesta, minkä lisäksi kävimme läpi ryhmän yhteiset pelisäännöt, jotka he olivat laatineet ennestään. Ryhmän sääntöihin kuuluivat esimerkiksi toisten kunnioittaminen sekä luottamuksellisuus. Tämän jälkeen teimme nimikierroksen, jossa jokainen kertoi etunimensä sekä puhelimen taustakuvansa. Aloituksen tarkoituksena oli olla alkulämmittelyä ja käydä läpi kaikkien nimet, jotta tulisimme toisillemme tutuiksi. Nämä ovatkin aloittavan ryhmän kannalta tärkeitä asioita, koska toisiin tutustumalla ja ryhmän säännöt läpikäymällä luodaan turvallisuutta. (MAST ryhmäyttämisosopas n.d: 17). Tämän jälkeen osallistujat ohjattiin muodostamaan niin sanottu ”fiilisjana”. Nuorille kerrottiin tilan toisessa päässä olevan ”tosi hyvä fiilis” ja toisessa päässä ”tosi huono fiilis”, ja heitä sekä Luotsin ohjaajia pyydettiin asettumaan janalle siihen kohtaan, jonka koki vastaavan eniten omaa sen hetkistä olotilaa. Janan tarkoituksena oli tässä yhteydessä kartoittaa ryhmän jäsenten sen hetkistä tunnetilaa. (MAST ryhmäyttämisosopas n.d: 31.) Tarkoituksena oli myös edistää turvallisuuden tunnetta muistuttamalla, että kaikki olotilat ovat sallittuja ja hyväksytyjä ryhmässä. Ryhmän turvallisuus rakentuukin juuri siitä, että ryhmä on avoin, luottamuksellinen, hyväksyvä ja tukea antava. Turvallisuuden tunne on keskeinen edellytys sille, että ryhmä toimii. (MAST ryhmäyttämisosopas n.d: 6.)

Fiilisjanan jälkeen ryhmä ohjattiin leikkimään tyynyryllä, jossa osallistujat jakautuvat ensin ringiin ja sitten kahteen joukkueeseen siten, että joka toinen henkilö ringissä on samassa joukkueessa. Molemmille joukkueille annettiin oma tyyny, jota heitettiin aina seuraavalle oman joukkueen jäsenelle. Tarkoituksena oli kisata siitä, kumman joukkueen tyyny saa toisen ensin kiinni. (Leikkivihko n.d: 34.) Kisaa jatkettiin muutaman kierroksen ajan ja nuorilla tuntui olevan hauskaa toiminnan aikana.

Tyynyrallin jälkeen ryhmä siirtyi toiseen tilaan, johon olimme asettaneet valmiiksi ison paperiarkin ja maaleja. Ohjeistimme nuoria maalaamaan yhdessä hahmon ja kirjoittamaan maalatun hahmon ympärille piirteitä ja ominaisuuksia, joita hyvälle kaverille heidän mielestään kuuluu. Harjoitteen tavoitteena oli herätellä nuoria ajattelemaan yhdessä toisten nuorten kanssa niitä ominaisuuksia, joita heidän mielestään hyvällä kaverilla on ja sitä kautta käynnistää heissä ystävyyttä käsittelevää ajatusprosessia. Samalla tavoitteena oli yhteisen tekemisen myötä harjoitella ryhmässä toimimista sekä yhteistyötaitoja, joka on yhteydessä sosiaalisen kompetenssin vahvistamisen tavoitteeseen (Junttila 2015: 162). Maalaamisen avulla pyrittiin madaltamaan kynnystä hyvän kaverin ominaisuuksien pohtimiseen (Känkänen 2013: 99). Luotsin ohjaajat olivat tilanteessa läsnä, mutta osallistuivat toimintaan vasta kun valmiista teoksesta alettiin keskustella.

Maalauksen valmistuttua nuoret alkoivat jotakuinkin omatoimisesti miettimään hyvän kaverin ominaisuuksia. Nuoret käyttivät esimerkiksi adjektiiveja ”auttavainen”, ”rehellinen”, ”luotettava”, ”positiivinen”. Lisäksi nuoret kuvailivat hyvää kaveria sellaiseksi, joka ei jätä, joka on hauska ja ottaa toiset huomioon, joka ei pakota tekemään asioita, joita ei halua tehdä, ja joka ei puhu selän takana pahaa. Nuorten mukaan hyvä kaveri on myös ”tyhmä”, ”sekopää” eikä ”haise pahalle”. Pohdinnan jälkeen nuoret myös ympy-
röivät teoksestaan kaikkein tärkeimmiksi kokemiaan piirteitä.

Työn valmistuttua nuoret esittelivät maalauksensa työskentelyä sivusta seuranneille Luotsin ohjaajille. Esittelyn jälkeen kävimme yhdessä nuorten ja ohjaajien kanssa keskustelua kaveruudesta muun muassa pohtimalla, miksi tietyt ominaisuudet ovat ystävissä tärkeitä, mitä tietyillä sanoilla tarkoitettiin sekä onko heissä tai heidän kavereissaan tällaisia ominaisuuksia ja miten ne näkyvät. Osa nuorista kertoi huomaavansa kirjoitettuja ominaisuuksia sekä itsessään että omissa kavereissaan. Toiminnan jälkeen nuoret lähtivät Luotsin ohjaajien kanssa kävelylle, jonka aikana kävimme läpi maalaus-harjoitetta, teimme muistiinpanoja toiminnasta ja valmistelimme seuraavaa ryhmäakti-
veettia.

8.2 Toinen toimintakokonaisuus

Nuorten palattua ulkoilemasta heille annettiin vielä hetki vapaa-aikaa ennen kuin heidät ohjattiin kokoontumaan jälleen yhteen. Luotsin ohjaajat eivät aktiivisesti osallistuneet

tähän toimintaan, mutta tarkkailivat tilannetta sivummalta. Ryhmälle ohjattiin lyhyt lämmittelyharjoite nimeltään ”Mene jos”. Harjoitteessa ryhmä seisoo ringissä ja yksi kerrallaan joku sanoo jonkin asian itsestään, esimerkiksi ”mene jos sinulla on pitkät hiukset”, jolloin kaikki, joihin toteamus sopii, vaihtavat paikkaa. Alkuperäisessä harjoitteessa käytetään tuoleja, jotta jokaisella on paikka ja ilman jäänyt sanoisi seuraavan asian, mutta tässä yhteydessä harjoitetta sovellettiin siten, että paikkoja ei ollut, jotta jokainen varmasti saisi mahdollisuuden sanoa asioita. (MAST ryhmäytymisopas n.d: 11.)

Harjoitteen jälkeen kokoonnuimme nuorten kanssa pöydän ääreen ja kerroimme seuraavasta toiminnan osiosta, jonka tarkoituksena oli käsitellä positiivista palautetta. Nuorille jaettiin kynät ja paperit, ja heitä ohjeistettiin miettimään ja kirjoittamaan ainakin yksi esimerkiksi kaverilta tai huoltajalta saatu kehu. Tavoitteena oli saada nuoret miettimään, millaisia hyviä ominaisuuksia muut heissä näkevät. Nuoret saivat muutaman minuutin aikaa pohtia, jonka jälkeen pyysimme heitä kertomaan muulle ryhmälle, millaisia asioita he olivat kirjoittaneet. Jos nuoret eivät halunneet kertoa, mitä he olivat kirjoittaneet tai kuka positiivisen palautteen antaja oli ollut, emme painostaneet heitä jakamaan kirjoittamiaan asioita. Tehtävän purun jälkeen ryhdyimme keskustelemaan siitä, mitä tuntuu saada positiivista palautetta, onko väliä keneltä palautetta saa, tuntuuko kehujen saaminen joskus epämiellyttävältä ja millaisia tunteita toisen ihmisen kehuminen herättää itsessä. Nuoret osallistuivat keskusteluun hyvin ja kertoivat avoimesti mielipiteistään ja tunteistaan. Esille nousi esimerkiksi se, että nuorista tuntui yhtä hyvältä sekä antaa että ottaa vastaan positiivista palautetta. Osa nuorista myös kertoi, ettei kehujen sisällöllä tai antajalla ole väliä, kun taas osa koki esimerkiksi vieraampien antaman tai ulkonäköön kohdistuvan palautteen joskus epämiellyttäväksi.

Keskustelun jälkeen kerroimme nuorille, että heidän tehtävänä on seuraavaksi sanoa ainakin yksi positiivinen palaute kaikille muille ryhmän jäsenille. Harjoituksen tavoitteena oli harjoitella positiivista vuorovaikutusta ja sosiaalisia taitoja, sekä vahvistaa nuorten itsetuntoa toisilta saatujen kehujen avulla. (Ojanen 1996: 362.) Olimme alun perin suunnitelleet, että nuoret saavat miettiä palautteita hetken rauhassa ja kirjoittaa ne itselleen ylös, jonka jälkeen heidät ohjattaisiin kertomaan palautteet toisilleen järjestyksessä. Nuoret kuitenkin tarttuivat tehtävään odotettua innokkaammin – yksi nuorista kertoi toisesta ryhmäläisestä välittömästi monta positiivista asiaa, jonka jälkeen muutkin ryhtyivät kehumään toisiaan. Nuoret kehuivat toisiaan muun muassa mukaviksi, luotettaviksi ja positiivisiksi ja antoivat myös positiivista palautetta toistensa ulkonäöstä.

Nuoret antoivat oma-aloitteisesti kehuja myös meille. Ohjasimme tehtävää kysymällä, ketkä eivät vielä ole saaneet positiivista palautetta ja kehottamalla nuoria esimerkiksi katsomaan toisiaan silmiin antaessaan ja vastaanottaessaan kehuja. Jotkut nuorista antoivat muille enemmän kehuja kuin toiset, mutta koimme tärkeämmäksi nuorten kanalta sen, että kaikki olivat läsnä ja osallistuvat toimintaan omien voimavarojensa mukaisesti.

Palautteiden antamisen jälkeen kysyimme nuorilta, miltä palautteen antaminen toiselle tuntui. Nuoret sanoivat tehtävän olleen helppo, ja heidän mukaansa varsinkin kavereille on helppoa sanoa mukavia asioita. Toisten mielestä hiljaisemmille tai vähän vieraammille ihmisille on kuitenkin vaikeampaa antaa kehuja. Meidän lisäksemme myös Luotsin ohjaajat, jotka olivat seuranneet toimintaa sivummalta, antoivat nuorille hyvää palautetta siitä, miten helppoa heidän oli antaa toisille positiivista palautetta ja miten mukavia asioita he olivat toisistaan sanoneet.

Tämän jälkeen siirryimme seuraavaan luovaan harjoitteeseen, jossa nuorten oli tarkoitus keksiä tarina, jossa heidän aiemmin ideoimansa ja maalaamansa hahmo saa uuden ystävän. Tehtävän tavoitteena oli herätellä ajatuksia siitä, miten ja missä uusiin ihmisiin on mahdollisuus tutustua ja mitkä keinot edesauttavat uusien ystävyssuhteiden luomista. Jaoimme nuoret kahteen ryhmään ja annoimme heille noin vartin aikaa sekä vapaat kädet tarinan kirjoittamiseen. Tämän jälkeen pyysimme heitä esittelemään tarinansa muille ryhmän jäsenille. Toisessa tarinassa nuorten luoma hahmo pelästyi toista hahmoa ensin metsässä, mutta heistä tuli kuitenkin myöhemmin kavereita. Toinen tarina oli jäänyt kesken, mutta siinä nuorten hahmo tutustui uuteen ihmiseen koulussa ja heistä tuli hyvät ystävät, mutta uusi kaveri kuitenkin petti hahmon luottamuksen. Tarinoista nostimme joitakin teemoja keskusteluun. Ensimmäisestä tarinasta esiin nostettiin ennakkoluulot ja niiden merkitys uusiin ihmisiin tutustuesssa. Lisäksi pohdimme esimerkiksi sitä, miten toisen tarinan hahmot olivat ystäväystyneet, vaikka toinen henkilöistä pettikin toisen. Tarinoiden avaamisen jälkeen keskustelimme nuorten kanssa siitä, miten ja missä uusia kavereita voi tavata. Nuoret jakoivat kokemuksiaan ja kertoivat, että he ovat saaneet uusia kavereita erityisesti koulun ja erilaisten harrastusten kautta. Tämän lisäksi he kertoivat tutustuneensa uusiin ihmisiin myös viettäessään aikaa julkisilla paikoilla kavereiden kanssa. Nuoret kertoivat myös, että suurin osa kavereista on usein kavereiden kavereita, eli he harvemmin tutustuvat täysin uusiin ihmisiin. Keskustelun loppuksi kysyimme vielä, onko jollain mielessä jokin erikoinen tarina

siitä, miten he ovat saaneet uuden kaverin, jolloin eräs nuorista jakoikin oman tarinansa. Keskustelujen avulla halusimme muistuttaa nuoria heidän ystävyys-suhteisiin liittyvistä onnistumisen kokemuksistaan. Tämän osuuden tarkoituksena oli käsitellä ystävyys-suhteiden luomista ja vahvistaa sosiaalisia taitoja. Osalla nuorista oli kuitenkin jo hyvin taitoa kehua toisia melko vaivattomasti, toisille kehuminen oli taas haasteellisempaa. Toisten kehumisen harjoittelu liittyi sosiaalisen kompetenssin, sosiaalisten taitojen ja hyvän itsetunnon vahvistumiseen.

8.3 Kolmas toimintakokonaisuus

Kolmatta toimintaa varten nuorten aikaisemmin päivän aikana keräämät kepit ja oksat oli asetettu valmiiksi pöydälle, jonka ympärille ryhmä sekä ohjaajat kokoontuivat. Toiminta aloitettiin kysymällä, onko sana ”vahvuus” nuorille tuttu, ja ovatko he aikaisemmin pohtineet omia vahvuuksiaan, johon nuoret vastasivat myöntävästi. Tämän jälkeen ohjeistimme nuoret valmistamaan itselleen ideoimamme ”vahvuusmobilen”. Tarkoituksena oli, että jokainen tekisi oman näköisensä roikkuvan koriste-esineen eli mobilen, johon liitettiin itseään kuvaavia vahvuussanoja. Tämän toiminnan tavoitteena oli saada nuoret pohtimaan omia vahvuuksiaan askartelun lomassa. Taidelähtöisten menetelmien käyttämisessä on etuna se, että niiden avulla voidaan edesauttaa asioiden prosessoimista, koska taiteen keinoilla tehtyihin töihin voidaan palata myöhemminkin. (Linossuo – Parkkinen 2013: 21.) Tämä oli ”vahvuusmobile”-harjoitteen pohja, sillä mobilella oli tarkoitus, että nuoret liittäivät omia ajatuksia omista vahvuuksistaan mobileensa ja nuorille myös sanottiin, että mobilen on tarkoitus jäädä heille itselleen. Tämä siksi, että voivat palata tarkastelemaan omia vahvuuksiaan leirin jälkeenkin joka mahdollisesti edesauttaa omien vahvuuksien prosessoimista.

Olimme tuoneet toimintaa varten mallimobilen sekä erilaisia materiaaleja, kuten lankoja, höyheniä, silkkipaperia ja erilaisia lehtiä, joista nuorten oli mahdollista leikata kuvia. Tämän lisäksi nuorille jaettiin vahvuuksien listat, joissa luki erilaisia vahvuuksiksi luokiteltavia sanoja, joista heidän oli mahdollista etsiä itseään kuvaavia sanoja (Ståhlberg – Herlevi: 207). Ohjeistuksena oli, että jokainen nuori saa koristella mobilensa haluamallaan tavalla ja lisäksi kirjoittaa lapuille itseään kuvaavia vahvuuksia, jotka liittävät osaksi tuotostaan. Nuoret käyttivät suuren osan ajasta mobileiden koristeluun, joten kannustimme heitä useaan otteeseen myös miettimään, millaisia vahvuussanoja he haluavat liittää osaksi työtään. Jotkut nuorista tarvitsivat toiminnan aikana enemmän ohjaus-

ta ja tukea, sillä omat vahvuudet olivat haasteellinen ja tunteita herättävä aihe. Keskustelujen ja kannustuksen jälkeen kaikki saivat kuitenkin työnsä valmiiksi. Jokainen sai lopuksi esitellä valmiin tuotoksensa ja kertoa hieman siitä, millaisia vahvuuksia oli työhönsä liittänyt. Nuoret olivat käyttäneet esimerkiksi sellaisia sanoja listasta kuten “kiva”, “vahva” “huumorintajuinen” ja “luova”, mutta esille myös nousi myös nuorten omia määritelmiä ja myös negatiivisuuteen viittaavia asioita.

Kysyimme nuorilta myös miten he näkevät kyseisten vahvuuksien näyttäytyvän omassa elämässään. Lisäksi kävimme ohjaajien ja nuorten kanssa keskustelua siitä, miltä omien vahvuuksien pohtiminen tuntui, jolloin jotkut nuoret kertoivat tehtävän tuntuneen vaikealta ja epämiellyttävältä. Keskustelussa nousi ilmi esimerkiksi se, että vaikka jonkin piirteen ajattelisi olevan henkilökohtainen vahvuus, on tähän ajatukseen silti vaikeaa uskoa. Myös joidenkin nuorten työhönsä valitsemista sanoista huomasimme, että aihetta oli haastavaa pohtia, sillä kaikki valitut piirteet eivät käytännössä olleet vahvuuksia, vaan tarkoitettiin lähinnä heikkouksiksi. Pyrimme yhdessä ohjaajien kanssa kuitenkin keskustelun avulla auttamaan nuorta näkemään nämäkin piirteet vahvuuksina. Lopuksi kävimme yhteistä keskustelua muun muassa itsen vertaamisesta toisiin.

Harjoitteen purun jälkeen kerroimme, että päivän ohjattu toiminta on tullut päätökseen ja jäljellä on enää palautteen kerääminen. Ryhmältä kysyttiin, olisiko heillä vielä energiaa antaa päivästä lyhyt kirjallinen palaute. Nuoret kuitenkin kertoivat olevansa liian väsyneitä, joten päätimme pyytää palautteen suullisesti. Palautteen jälkeen kiitimme ryhmää päivästä ja siitä, että he olivat ahkerasti osallistuneet yhteiseen toimintaan.

9 Toiminnan arviointi

Olennainen osa opinnäytetyöprosessia on toiminnan tavoitteiden toteutumisen arviointi. (Airaksinen – Vilkkä 2003: 155). Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli selvittää, millaisin keinoin Luotsin asiakasnuorten taitoa ylläpitää ja muodostaa ystävyssuhteita Luotsi-toiminnan ulkopuolella voidaan tukea. Tavoitteena taas oli tukea nuorten itsetunnon ja sosiaalisen kompetenssin kehittymistä auttamalla heitä löytämään omia vahvuuksiaan ja hyviä ominaisuuksiaan. Arvoimme pääasiallisesti itsetuntoon sekä sosiaaliseen kompetenssiin liittyvien tavoitteiden ja kehittämistehtävän toteutumista.

Näiden tavoitteiden toteutumisen tarkempi arviointi on itsessään haastavaa niiden moniulotteisten luonteiden vuoksi, emmekä voi realistisesti tietää, ovatko tavoitteemme toteutuneet. Pohjaamme arviomme toiminnasta saatuun palautteeseen, omiin havaintoihimme sekä tässä opinnäytetyössä esiin nostettuun teorian tietoon. Vaikka voimaantuminen, hyvinvoinnin tukeminen ja yksinäisyyden ennaltaehkäiseminen ovat tärkeitä aiheita ja kytköksissä opinnäytetyömme teemoihin, emme silti arvioi niiden toteutumista tarkemmin työmme rajaamiseksi.

Perustamme arviomme tavoitteiden toteutumisesta myöhemmin tässä kappaleessa käsiteltävään nuorilta ja Luotsin ohjaajilta saatuun palautteeseen sekä tekemäämme havainnointiin toiminnan toteuttamisen aikana. Havainnointi tarjoaa väylän saada välitöntä tietoa havainnoitavista sekä heidän toimimisestaan, ja se on myös hyvin luonnollinen tutkimisen keino, sillä havainnointia voi tehdä aidoissa arjen tilanteissa. Havainnointi onkin hyvä keino saada tietoa esimerkiksi vuorovaikutukseen liittyvässä tutkimuksessa, jota tässä opinnäytetyössä tehtiin. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 212–213.) Toteutimme niin sanottua osallistuvaa havainnointia, sillä olimme itse mukana toiminnassa nuorten kanssa (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 216). Emme kuitenkaan täysin osallistuneet toimintaan, vaan olimme tilanteessa ohjaamassa nuoria ja samalla teimme havaintoja toiminnasta ja nuorista ikään kuin sivusta seuraten. Myös Luotsin ohjaajat tekivät nuorista ja toiminnastamme havaintoja ja myös osallistuivat osaan harjoituksista. Havainnoinnin ongelmana voi kuitenkin olla, että havainnoitava asia voi vääristyä havainnoitsijan subjektiivisen kokemuksen vuoksi. Havaintoja tekevä osapuoli ei välttämättä osaa suhtautua tilanteeseen tai ryhmään tarpeeksi neutraalisti ja nähdä asioita objektiivisesti. Lisäksi ongelma voi olla, että havainnoitavaa tietoa ei saada heti talletettua ja tietoja kirjatessa täytyy luottaa ulkomuistiin. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 213 – 214.) Yksi iso havainnoinnin ongelma olikin toiminnassamme se, ettemme pystyneet kirjaamaan kaikkea toiminnan aikana tapahtunutta tai sanottua ylös tarkasti. Muistiinpanoja pyrittiin toisaalta tekemään niin hyvin kuin mahdollista, ja olimme sisällyttäneet toimintakokonaisuuksien väleihin aikaa, jolloin kävimme läpi toiminnan aikana tehtyjä havaintoja.

9.1 Itsetuntoon ja vahvuuksiin liittyvät tavoitteet

Toiminnassa pyrimme vahvistamaan nuorten itsetuntoa keskittämällä huomion heidän hyvien ominaisuuksiensa ja vahvuuksiensa etsimiseen. Koimme, että toiminnallamme

oli jonkinasteinen positiivinen vaikutus nuorten itsetuntoon. Nuoret saivat päivän aikana toiminnan lomassa kehuja ja rohkaisua toisiltaan, mutta myös meiltä sekä Luotsin ohjaajilta. Ensimmäisessä toimintakokonaisuudessa nuoret pääsivät myös miettimään, millaisia hyvän kaverin piirteitä he näkevät itsessään. Näin pyrimme edistämään sitä, että nuoret näkisivät itsensä positiivisessa valossa ja kokisivat olevansa arvostettuja toisten toimesta, jotka ovat hyvän itsetunnon tunnusmerkkejä. (Plummer 2014: 13.) Tarjosimme nuorille toiminnan aikana tilaisuuksia kertoa omista ajatuksistaan ja tunteistaan avoimesti turvallisessa ja hyväksyvässä ympäristössä, sillä toiminnassa korostettiin, että kaikki osallistujat hyväksytään omana itsenään ja kaikkien mielipiteet, ajatukset ja tunteet ovat yhtä tärkeitä ja ansaitsevat tulla kuulluiksi. Nuoret myös saivat tilaisuuksia kuulla, millaisia positiivisia asioita muut nuoret näkevät heissä. Näillä keinoilla tuettiin nuorten itsetunnon kehittymistä ja vahvuuksien löytämistä. (Ojanen 1996: 362.) Positiivista palautetta saadessaan nuoret pääsivät tuntemaan, että muut hyväksyvät heidät. Tämä lisää oman arvon tunnetta, joka puolestaan vaikuttaa itsetunnon kehitykseen positiivisesti (Mruk 2006: 76). Toisessa toimintakokonaisuudessa mietittiin sitä, miten nuoret olivat solmineet ystävyys-suhteita aikaisemmin elämässään ja minkälaisia kehuja he olivat saaneet toisilta ihmisiltä. Näiden asioiden pohtiminen on yhteydessä vahvuuksien löytämiseen, jota voidaan tukea johdattamalla yksilö pohtimaan aiemmin tapahtuneita positiivisia asioita, joista voi saada uusia ajatuksia liittyen omiin vahvuuksiin. (Saleebey 1997a: 52–54.)

Yksilöiden kanssa työskennellessä ei tule keskittyä ainoastaan ongelmiin ja heikkouksiin (Weick – Chamberlain 1997: 45). Vaikka toimintaamme osallistuneilla nuorilla oli taustallaan ja elämässään vaikeita kokemuksia erityisesti ystävyys-suhteiden saralla, emme toimintamme aikana nostaneet näitä vaikeuksia esille tai puheeksi. Tähän pyrimme erityisesti vahvuusmobile -harjoitteen avulla kannustaessamme nuoria pohtimaan omia vahvuuksiaan ja tekemään ne siten itselleen näkyviksi. Nuorten nimetessä harjoitteen aikana omia heikkouksiaan ja huonoja ominaisuuksiaan johdattelimme heitä yhdessä Luotsin ohjaajien kanssa positiiviseen ajatteluun pyrkimällä kääntämään nuorten itsestään sanomat negatiiviset ominaisuudet hyviksi asioiksi. Onnistumisen kokemisen tunnetta pyrittiin myös tukemaan sillä, että kehuimme heidän tekemiään töitään ja annoimme positiivista palautetta heidän ajatuksistaan. Onnistumisen kokemukset ovat itsetunnon kehittymisen kannalta oleellisia, sillä ne usein lisäävät ihmisen varmuutta ja luottamusta omaan itseensä. Tämä tukee hyvän itsetunnon rakentumista ja lisää näin mahdollisesti myös yksilön voimaantumista. Turvallisen ympäristön merkitys

korostuu myös tässä, sillä Onnistumisen kokemukset usein tapahtuvat ympäristössä, jossa ihminen uskaltaa toimia ja ottaa riskejäkin. (Siitonen 1999: 136- 137.)

9.2 Sosiaaliseen kompetenssiin liittyvä tavoite

Sosiaalisen kompetenssin mittaamiseen on olemassa menetelmä, josta käytetään lyhennettä MASK (MonitahoArviointi Sosiaalisesta Kompetenssista) (Kaukiainen – Kinnunen – Junttila – Vauras 2005: 238). Emme kuitenkaan tässä opinnäytetyössä käyttäneet mitään eriteltyä mittaamisen menetelmää, vaan perustimme arviomme omaan havainnointiimme, nuorten antamaan suulliseen palautteeseen sekä Luotsin ohjaajien antamaan palautteeseen.

Tämän opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli kehittää nuorten sosiaalista kompetenssia. Toimintaa suunnitellessamme Luotsin ohjaajan kanssa esille nousi, että ryhmässä toimimissa myös sosiaaliset taidot kehittyvät. Vaikka toimintamme teema olikin ystävyys ja aihetta tarkasteltiin nuorten kanssa hyvien ominaisuuksien ja vahvuuksien kautta, myös heidän sosiaaliset taitonsa korostuivat ja kehittyvät toiminnassa. Sosiaaliset taidot ovat keskeisiä ystävyys-suhteiden solmimiseksi ja niiden ylläpitämiseksi (Junttila 2015: 76-77). Emme kuitenkaan nostaneet sosiaalisten taitojen kehittymisen tukemista erilliseksi tavoitteeksi, sillä ne liittyvät hyvin tiiviisti sosiaaliseen kompetenssiin. Toiminnan avulla pystyimme tukemaan nuorten sosiaalisen kompetenssin kehittymistä, sillä tarjosimme nuorille tilaisuuden toimia vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja kehittää sosiaalisia taitojaan. Lisäksi vahvistamalla itsetuntoa tuimme myös nuorten sosiaalisen kompetenssin kehittymistä. (Junttila 2015: 77.)

Lähtökohtaisesti uusien ystävien saamiseksi nuoren tulisi ensinnäkin tietää, miten uusia ystäviä saadaan ja miten ystävyys-suhteita ylläpidetään eli olla sosiaalisesti kompetentti. Uusien ystävyys-suhteiden muodostamiseen tarvitaan myös hyvää itsetuntoa, ja nuoren on myös uskottava olevansa sellainen ihminen, johon toiset haluaisivat tutustua. (Junttila 2015: 76–77.) Tämä korostui kahdessa harjoitteessa. Toisessa toimintakokonaisuudessa pyysimme nuoria miettimään muilta saamiaan kehuja, minkä lisäksi harjoiteltiin positiivista vuorovaikutusta antamalla kehuja toisille. Lisäksi nuoret miettivät ensimmäisessä toimintakokonaisuudessa omia hyviä ominaisuuksiaan, jotka tekevät heistä hyvän ystävän ja henkilön, johon voisi olla mukava tutustua. Näillä harjoitteilla pyrittiin myös siihen, että nuoret näkisivät toisten ihmisten huomaavan heissä hyviä

asioita. Yhdessä tehtyjen harjoitteiden avulla harjoiteltiin myös yhteistyötaitoja, jotka ovat tärkeitä sosiaalisen kompetenssin kannalta (Junttila 2015: 162). Toisessa toimintakokonaisuudessa ohjasimme nuoria pohtimaan sitä, miten ja missä uusia kavereita he ovat aikaisemmin saaneet. Tämä liittyy edellä mainittuun sosiaalisen kompetenssin edellytykseen, jossa nuoren tulisi olla tietoinen siitä, miten kavereita voi saada.

9.3 Kehittämistehtävän toteutuminen

Kehittämistehtävänä oli tässä opinnäytetyössä selvittää, millaisin keinoin Luotsin asiakasnuorten taitoa ylläpitää ja muodostaa ystävyyssuhteita Luotsi-toiminnan ulkopuolella voitaisiin tukea. Luotsin ohjaajien sekä oman arviomme mukaan ryhmän nuorten sosiaalisten suhteiden puutteeseen tai haasteisiin vaikuttivat useiden ryhmäläisten kohdalla huono itsetunto sekä negatiiviset kokemukset menneisyydessä. Myös tässä työssä on todettu että, itsetunto ja vahvuudet ovat vahvasti yhteydessä sosiaaliseen kompetenssiin ja sosiaalisiin taitoihin. Koimme siis, että tukemalla nuorten itsetuntoa ja auttamalla heitä löytämään omia vahvuuksiaan olemme edistäneet heidän kykyään solmia ja ylläpitää ystävyyssuhteita itsenäisesti. Tämän opinnäytetyön puitteissa on kuitenkin mahdollista arvioida tarkasti sitä, miten nuorten ystävyyssuhteisiin liittyvät taidot ovat toimintamme avulla kehittyneet. Tarjosimme Luotsille myös joitakin uudenlaisia toimintamalleja, joita he voivat käyttää myös tulevaisuudessa nuorten sosiaalisen kompetenssin kehittämiseen.

9.4 Toiminnasta saatu palaute

Opinnäytetyön tavoitteiden toteutumisen arviointia varten olimme laatineet joukon kysymyksiä sekä nuorille että Luotsin ohjaajille. Kysymysten avulla pyrimme saamaan palautetta toiminnastamme ja sen mahdollisista vaikutuksista. Haastattelu soveltui tähän tarkoitukseen hyvin, sillä se on tiedonkeruumenetelmänä joustava (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 204–205).

Heti toiminnan päättämisen jälkeen keskustelimme Luotsin ohjaajien kanssa ja pyysimme heiltä palautetta päivästä ja järjestämästämme toiminnasta. Esitimme ohjaajille seuraavat kysymykset:

1. Näkemys siitä, mikä hyöty toiminnasta on mahdollisesti ollut nuorille?
2. Olivatko ryhmän ohjaamisessa toteutetut ratkaisut toimivia?
3. Mikä oli hyvää, minkä olisi voinut tehdä toisin?
4. Onko tästä toiminnasta ollut hyötyä Luotsille? Jos on, niin mitä?

Kysymysten pohjalta käytiin keskustelua ja yhteistä pohdintaa. Esille nousi hyvänä palautteena se, että nuorille toiminta on ollut erityisen hyödyllistä siksi, että he saivat uusia kokemuksia ja kokemusta ryhmässä toimimisesta sekä saivat tilaa puhua ja tulivat siten nähdyiksi ja kuulluiksi. Toiminta myös altisti nuoret tunteille ja arkojen asioiden käsittelylle. Ryhmätoiminnan teema nähtiin tärkeäksi nuorten kannalta katsottuna, sillä toimintaan osallistuneilla nuorilla oli taustalla vaikeuksia solmia ja ylläpitää kaverisuhteita, itsetunnon ongelmia sekä kiusaamis- ja hylkäämiskokemuksia. Tärkeäksi nuorten kannalta nähtiin myös se, että ryhmän nuoret pääsivät viettämään aikaa ja keskustelemaan vertaistensa kanssa. (Luotsin ohjaajat 2018.)

Ryhmäohjauksessa toteutetut ratkaisut ja käytetyt menetelmät olivat ohjaajien mukaan toimivia ja tarpeeksi helppoja ottaen huomioon sen, että ryhmän teema ja siinä käsitellyt aiheet nähtiin nuorille vaativina. Hyvää oli ohjaajien mukaan myös se, että jokainen aihe oli oma selkeä kokonaisuutensa. Lisäksi ohjaajat nostivat esille sen, että luovien keinojen käyttäminen nähtiin hyvänä ratkaisuna, sillä luovat keinot innostavat ja madaltavat kynnystä toimintaan osallistumiselle. Lisäksi luovat menetelmät tarjosivat nuorille väylän asettaa itsensä niin sanotusti käsitellyn aiheen ulkopuolelle. (Luotsin ohjaajat 2018.)

Työelämälle hyödyllistä toiminnastamme teki ohjaajien mukaan se, että toteuttamamme toimintaa pystytään niin sanotusti jatkojalostamaan eteenpäin ja päivän teemoja voidaan leirin jälkeen käsitellä nuorten kanssa syvällisemmin. Lisäksi hyötynä nähtiin se, että ohjaajat saivat tilaisuuden tarkkailla nuoria ja tehdä heistä havaintoja eri tavalla kuin itse ryhmää ohjatessa, mistä puolestaan on hyötyä nuorille, kun arvioidaan heidän yksilöllisiä tarpeitaan jatkossa. Lisäksi ohjaajat sanoivat hyödyksi myös sen, että ulkopuolelta tulevat ajatukset antavat uutta tulokulmaa asioihin. Lisäksi yhteisen keskustelun myötä ohjaajat antoivat hyvää palautetta siitä, että olimme ohjaustilanteissa tehneet selkeän työnjaon ja toimimme työparina. (Luotsin ohjaajat 2018.)

Ohjatun toiminnan lopuksi pyysimme nuorilta palautetta päivästä. Palaute oli alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoitus kysyä laajemmin kirjallisena, mutta aikataulun venymisen ja nuorten väsymyksen vuoksi päädyimme esittämään kysymykset suullisesti. Esitimme nuorille seuraavat kysymykset, joihin jokainen nuori sai vuorollaan vastata:

1. Tuntuuko, että itsestä on tämän leirin jälkeen helpompi löytää hyviä asioita?
2. Tuntuuko, että osaisit nyt helpommin sanoa toisille hyviä asioita?
3. Onko sinulle leirin aikana herännyt uusia ajatuksia ystävydestä?
4. Onko sinulle leirin aikana herännyt uusia oivalluksia itsestäsi ystävänä?

Nuorten antama palaute jäi osittain hyvin pinnalliseksi, sillä he vastasivat moniin esitettyihin kysymyksiin ”en tiedä”. Joihinkin kysymyksiin saatiin kuitenkin selkeämpiä vastauksia. Osa nuorista esimerkiksi koki, että toiminta oli herättänyt uusia ajatuksia ystävydestä tai itsestä ystävänä. Positiivisen palautteen antaminen toiselle oli taas useiden nuorten mielestä helppoa jo ennen toimintaa. Jotkut nuorista eivät osanneet sanoa, oliko omien vahvuuksien löytäminen päivän jälkeen helpompaa, kun taas osa ei huomannut eroa entiseen. Nuorilta saadut vastaukset eivät siis olleet kovin tarkkoja, mutta sitäkin tärkeämpänä pidämme sitä, että nuorilla oli mahdollisuus kertoa itse oma kokemuksensa päivästä. Toisaalta esittämämme kysymykset olivat valmiiksi tehtyjä ja palautteenantotilanne ei ollut kovin ihanteellinen. Kirjalliset vastaukset olisivat siksi olleet nuortenkin kannalta todennäköisesti parempi palautteenkeruutapa. Toisaalta haastattelussakin on etuna sen joustavuus sekä se, että haastattelun kohteena oleva henkilö tulee kohdatuksi enemmän subjektina, kun hänen kanssaan ollaan suoraan vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 204–205.)

9.5 Toimintatapojen arviointi

Opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää arvioida toiminnassa käytettyjen keinojen ja toimintatapojen toimivuutta (Airaksinen – Vilkkä 2003: 157). Olimme suunnitelleet toiminnan ja päivän aikataulun mahdollisimman tarkkaan (ks. liite 2) ja huomioimme suunnitelmaa tehdessämme ryhmän ja sen nuorten tarpeet ja lähtökohdat. Toimintaa suunnitellessamme olimme keskustelleet Luotsin ohjaajien kanssa ryhmän taustasta ja tavoitteista ja varmistimme, että suunnittelemamme toiminnan sisältö ja käytetyt keinot vastaavat ryhmän tarpeita eivätkä ole osallistujille liian haastavia. Vaikka olimme suun-

nitelleet päivän sisällön ja aikataulun, jouduimme silti muuttamaan joitakin yksityiskoh-
tia päivän kuluessa, joka vaikutti erityisesti palautteen keräämiseen mutta mahdollisesti
myös tavoitteiden saavuttamiseen. Suunnitelmien muuttuminen onkin melko tavallista,
kun on kyse toiminnallisesta opinnäytetyöstä, ja siksi on tärkeää pohtia sitä, mitkä asiat
muuttuivat, mikä tähän vaikutti ja miksi (Airaksinen – Vilkkä 2003: 155). Joidenkin har-
joitteiden aikana keskustelua syntyi odotettua enemmän, jolloin niihin kului suunniteltua
enemmän aikaa. Esimerkiksi ”fiilisjana” ja ”mene jos”- harjoitteisiin käytetty aika jätettiin
tästä syystä lyhyemmäksi kuin oli tarkoitus. Toisaalta näissä harjoitteissa se ei välttä-
mättä ollut ongelma, sillä niiden tarkoituksena oli vain lämmitellä ja ryhmäyttää nuoria.
Myös ohjaajien kanssa käydyssä keskustelussa tuli ilmi, ettei yksityiskohtien muuttami-
nen vaikuttanut toiminnan suunnitelman rakenteeseen ja kaikki osuudet saatiin toteu-
tettua tarkoituksenmukaisesti. Koimme, että merkittävin vaikutus ajallisella aspektilla oli
tosiaankin nuorten antamaan palautteeseen, sillä paremmalla ajalla heillä olisi ollut
mahdollisuus miettiä kysymyksiä tarkemmin. Nuorten vastaukset olisivat toisaalta saat-
taneet olla samat, vaikka palautetta oltaisiin pyydetty eri tavalla.

Taidelähtöisten menetelmien valinta perustui ajatukseemme siitä, että niiden avulla
nuorille järjestettävä toiminta olisi lähtökohtaisesti hauskaa ja positiivista. Koimme
myös, että taidelähtöisen toiminnan avulla leirin teemaa olisi kevyempi käsitellä kuin
esimerkiksi pelkästään keskustelemalla ja yhdessä pohtimisella. Olimme myös suunni-
telleet toiminan sisältävän erilaisia suhteellisen helposti toteutettavia taiteen muotoja,
mikä nuorten kanssa työskennellessä on hyvä, sillä liian vaikeat ja yksitoikkoiset tehtä-
vät voivat saada nuoret kyllästymään (Linnossuo – Parkkinen 2013: 19). Taidetta so-
veltamalla loimme nuorille tilan käsitellä ystävyyttä ja omia vahvuuksia, jotka monille
ryhmän nuorille olivat aiheina haasteellisia. Taiteen soveltamisella tarkoitetaan, että
taiteen käyttämisen tarkoituksena on jokin muu kuin itse taideteoksen tekeminen. Sillä
voidaan esimerkiksi pyrkiä edistämään vuorovaikutustaitoja, yhteisöllisyyttä, itsetunte-
musta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Krappe – Parkkinen – Sinisalo-Juha 2013: 6.)
Luovat menetelmät vaikuttivat olevan nuorille mieluinen tapa käsitellä ystävyyden ja
vahvuuksien teemoja, ja ne tarjosivat monipuolisen tavan käsitellä päivän aiheita sekä
yksin että ryhmässä. Toiminnan jakaminen erillisiin osuuksiin auttoi jäsentämään tee-
moja, ja toimintakokonaisuudet olivat myös selkeästi yhteydessä toisiinsa.

Pyrimme antamaan nuorille tilaa toteuttaa heille annettuja tehtäviä mahdollisimman
vapaasti, vaikka tietyt raamit toiminnalla olikin. Vahvuusmobile-harjoitusta tehdessäm-

me kuitenkin annoimme nuorille valmiin listan vahvuussanoista (Ståhlberg – Herlevi: 207). Listan tarkoitus oli tarjota nuorille apuväline vahvuuksien nimeämiseen, vaikka muistutimme myös, että mobileen liitettävän vahvuuden ei tarvitse olla listasta, vaan sen voi keksiä myös itse. Joitain nuoria lista auttoi vahvuuksien nimeämisessä ja toisten kanssa listaa käytiin myös yhdessä läpi askartelun lomassa, ja sieltä esimerkiksi ympyröitiin sanoja, jotka nuori koki vahvuudekseen. Toiset taas keksivät sanoja itse. Valmiin listan käyttäminen oli siis joillekin hyödyllistä, muuta sen käyttöä pohdittiin yhdessä ohjaajien kanssa. Esille nousi se, että vaikka vahvuussanoja on hyvä käyttää, yksi vaihtoehto olisi käyttää listaa, jonka nuoret ovat tehneet itse. Tähän liittyen yksi nuorista esimerkiksi kysyi, mitä sana ”empaattinen” tarkoittaa. Tätä ajatusta tukee myös se, että mikä tahansa subjektiivisesti koettu asia itsessä voidaan katsoa vahvuudeksi, jos se auttaa selviämään elämän haasteista (Rankin 2006).

Ohjaajalla on tärkeä osuus ryhmän turvallisuuden tunteen luomisessa. Vasta turvallisuudessa ryhmässä jäsenten on mahdollista toimia avoimessa, luottamuksellisessa ja hyväksyvässä vuorovaikutuksessa keskenään. (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 24; MAST ryhmäyttämisosopas n.d: 6.) Lämmittelyharjoitteiden tarkoituksena oli ryhmäyttää nuoria ja luoda ryhmän sisälle mukava ja keskustelevalta ilmapiiri, jossa koimme onnistuneemme. Käymällä läpi ryhmän säännöt, korostamalla toiminnan luottamuksellisuutta sekä kannustamalla nuoria avoimeen ja hyväksyvään keskusteluun loimme ryhmään turvallisen ilmapiirin, jossa nuoret pystyivät jakamaan ajatuksiaan ja toimimaan yhteistyössä muiden kanssa.

10 Opinnäytetyön arviointi kokonaisuutena

10.1 Opinnäytetyön laatu ja luotettavuus

Hyvässä opinnäytetyössä lähtökohtien tulisi olla riittävän konkreettisia. Aiheen tulisi olla ajankohtainen, hyvin perusteltu, rajaukseltaan suppea ja syvälinen ennemmin kuin laaja ja pinnallinen, käytännönläheinen ja yhteydessä työelämään, loogisesti etenevä, hyödyllinen, tiedonhankitaitoja ja lähdekritiikkiä osoittava, pohtiva sekä kantaa ottava. (Hakala 1998: 18 –19.) Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä on keskeistä toteuttaa

se tutkivaa otetta käyttäen, vaikka mitattavia tuloksia ei syntyisikään. Lisäksi työn teoreettisen viitekehyksen tulee rakentua aiheeseen ja alaan liittyvästä kirjallisuudesta. (Airaksinen – Vilkkä 2003: 154–155.) Tässä opinnäytetyössä onkin käytetty monipuolisesti mahdollisimman laadukasta lähdemateriaalia, ja vaikka käsittelemme useita teoreettisia näkökulmia ne ovat kaikki oleellisia ja liittyvät toisiinsa. Olemme myös käsitelleet teemoja niin laajasti kuin olemme nähneet tarpeelliseksi työn kannalta. Työn rakenne on pyritty kirjoittamaan selkeästi ja helposti luettavaksi. Olemme asettaneet työlle ja toiminnalle tavoitteet, jotka vastaavat työelämäkumppanin toiveita ja tarpeita ja arvioineet niiden toteutumista, vaikka toiminnan aikana ei syntynyt selkeästi mitattavia lopputuloksia. Tavoitteiden arvioinnin toteutumista onkin arvioitu sekä päivän aikana tekemiemme että Luotsin ohjaajien havaintojen ja työn teoreettisen viitekehyksen pohjalta.

10.2 Aiheen merkityksellisyys

Opinnäytetyön on oltava ammatillisesti kiinnostava ja merkityksellinen sen kohderyhmälle (Airaksinen – Vilkkä 2003: 157). Ystävyysuhteiden puuttuminen nuoruudessa voi johtaa siihen, että nuoren hyvinvointi vaarantuu ja pahimmillaan se voi johtaa läpi elämänkin jatkuviin, kasaantuviin ongelmiin. Jos ystävyysuhteiden puuttumisen tai ihmissuhdeongelmien vuoksi esimerkiksi nuoren mielenterveys ja koulunkäynti vaarantuvat, se voi pitkällä tähtäimellä johtaa muun muassa elämänhallinnallisiin ongelmiin, huono-osaisuuteen ja syrjäytymiseen. Syrjäytymisessä taas usein on taustalla hyvinvoinnin heikentyminen ja sosiaalisten suhteiden ongelmat voivat olla yksi siihen vaikuttava tekijä. Syrjäytymisen suurimmaksi syyksi nuoret itse näkevät usein ystävien puuttumisen. (Nuorten syrjäytyminen 2017.)

Olemme tarkastelleet tässä opinnäytetyössä yksinäisyyden ja ystävyysuhteiden puuttumisen mahdollisia vaikutuksia nuoren kehitykselle ja hyvinvoinnille. Ystävyysuhteet ovat nuoruudessa merkityksellisiä monella tavalla ja siksi on oleellista tukea nuorten valmiuksia ylläpitää ja muodostaa niitä. Sosiaalialan tulevina ammattilaisina on myös keskeistä työskennellä asiakkaan hyvän elämän toteutumisen edistämiseksi joka käytännössä tarkoittaa ammattieettisten periaatteiden mukaan toimimista. (Arki, arvot ja etiikka 2017: 7.) Nuorten yksinäisyyden ehkäisemisen nähdään olevan yksi keskeinen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen haasteista (Halme – Marttunen – Perälä – Santalahti 2015: 4). Ystävyysuhteiden muodostamiseen ja ylläpitämiseen tarvittavien val-

miuksien vahvistamisella olemme pyrkineet vaikuttamaan siihen, että opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa olleet nuoret eivät kärsisi kaverisuhteiden puuttumisesta johtuvista mahdollisista ongelmista. Luotsin työntekijät olivat myös syksyllä 2017 tehdyn alustavan suunnitelmamme pohjalta todenneet, että toiminnastamme voisi olla heille ja heidän asiakkailleen hyötyä.

10.3 Eettisyys ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön prosessin aikana olemme huomioineet sosiaalialan ammattieettisiä periaatteita, jotka sisältävät muun muassa luottamuksellisuuden, asiakkaan arvokkaan ja yksilöllisen kohtaamisen, hänen vahvuksiensa huomioon ottamisen sekä itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen (Arki, arvot ja etiikka 2017: 7). Luottamuksellisuutta korostimme useasti monessa eri asiansuhteessamme. Kerroimme olevamme vaitiolovelvollisia jo nuorten huoltajille lähetetyssä suostumuskirjeessä (Liite 1) minkä lisäksi sanoimme sen myös kokoontumisessa ennen leiriä ja myös leiripäivän aikana. Lisäksi ryhmän yhteisiin pelisääntöihin kuului, ettei toisten asioista puhuta ulkopuolisille. Sosiaalialan ammattihenkilön velvollisuuteen kuuluukin, että asiakkaan yksityisyys säilyy aina ja kaikissa tilanteissa (Arki, arvot ja etiikka 2017: 41). Yksityisyyttä suojattiin myös siten, että jos nuoren kanssa käytiin kahdenkeskisiä keskusteluja, niin niistä ei puhuttu toisille nuorille. Nuorten kanssa toimiessamme pyrimme kannustamaan, rohkaisemaan ja kehumään heitä pienissäkin asioissa, mikä on nuorten kanssa työskennellessä tärkeää. Ymmärtäväinen suhtautuminen on myös oleellista nuorten kanssa työskennellessä, kunhan asenne ei ole niin sanotusti holhoava. (Linnossuo – Parkkinen 2013: 19.) Tarjosimme nuorille tukea sitä heidän tarvitessaan ja huomioimme kaikkia tasapuolisesti. Pyrimme myös osoittamaan nuorille sen, että olimme aidosti läsnä heitä varten. Kuuntelimme nuoria ja olimme kiinnostuneet heistä ja heidän mielipiteistään sekä ajatuksistaan. Tällainen luonteva ja välitön kohtaaminen onkin tärkeää ja erityisesti nuorten kanssa työskennellessä jopa välttämätöntä (Arki, arvot ja etiikka 2017: 32).

Vapaaehtoisuus korostui toiminnassa paljon, sillä tarjosimme nuorille tietoa ja mahdollisuuksia tehdä valintoja toimintaan liittyen. Koko toimintaan osallistuminen myös perustui siihen, että nuoret olivat paikalla vapaaehtoisesti, eikä heitä pakotettu osallistumaan toimintaan. Nämä edellä mainitut asiat ovatkin itsemääräämisoikeuden kannalta oleellisia asioita (Arki, arvot ja etiikka 2017: 12). Asiakkaan vahvuuksien tunnistaminen, huomioiminen ja tilan antaminen niiden kehittymiselle on myös osa sosiaalialan am-

mattihenkilön tehtävää (Arki, arvot ja etiikka 2017: 20). Tämä näkyi myös toiminnassamme, sillä se perustui pitkälti vahvuuksien tarkasteluun ja niiden löytämiseen.

11 Pohdinta

Opinnäytetyömme kehittämistehtävänä oli selvittää, miten Luotsin asiakasnuorten valmiuksia ylläpitää kaverisuhteita arjessa voitaisiin tukea. Otimme näkökulmaksi tähän itsetunnon sekä sosiaalisen kompetenssin kehittymisen tukemisen. Kyky luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita sisältyy sosiaalisen kompetenssin käsitteeseen, jonka kehittymisen tukeminen oli opinnäytetyömme keskeisen tavoite. Koska hyvä itsetunto ja omien vahvuuksien tunnistaminen ovat tärkeä osa sosiaalista kompetenssia, pyrimme ohjatun toiminnan avulla tukemaan toimintaan osallistuneiden nuorten hyvän itsetunnon kehittymistä erityisesti auttamalla heitä löytämään omia vahvuuksiaan. Nuorten itsetunnon ja sosiaalisen kompetenssin tukeminen on oleellista myös, koska matala itsetunto voi johtaa hyvinvoinnin vaarantumiseen sekä ongelmiin ihmissuhteissa myöhemmässäkin elämässä. Työssä käsittelemämme teemat ovat myös yhteiskunnallisesti merkittäviä, sillä ystävyyssuhteet ovat tärkeä osa nuoren kehittymistä, ja ystävien puute nuoruudessa voi johtaa esimerkiksi jopa pidempiaikaiseen syrjäytymiseen (Nuorten syrjäytyminen 2017).

Toimintamme oli osallistuneille nuorille hyödyllistä, sillä nuoret saivat positiivisen vuorovaikutuksen kokemuksia vertaistensa kanssa ja saivat ryhmässä harjoitella yhdessä toimimista sekä kehittää sosiaalisia taitojaan. Nuoret myös löysivät päivän aikana itseltään ja muista monia vahvuuksia ja hyviä ominaisuuksia, sekä saivat tilaisuuden kuulla millaisia positiivisia asioita muut näkevät heissä, mikä on erityisen tärkeää itsetunnon vahvistumiselle. Koimme taidelähtöisten menetelmien olleen hyvä valinta toiminnan teemojen käsittelyyn, sillä ne tarjosivat nuorille tavan käsitellä haastavia ja tunteita herättäviä aiheita etäämmältä. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toi työelämäkumppanillemme Luotsille uudenlaisen toiminnallisen ja luovia menetelmiä hyödyntävän toimintakokonaisuuden, jonka avulla itsetuntoa, vahvuuksia ja sosiaalista kompetenssia voidaan käsitellä nuorten kanssa. Heidän on myös mahdollista ryhtyä kehittämään toimintaa eteenpäin sekä soveltamaa sitä erilaisiin tilanteisiin, sillä toimintaa on mahdollista muokata muidenkin ryhmien tarpeisiin.

Huomasimme kuitenkin, että näin ison aiheen käsittely toimisi paremmin erillisinä toimintakertoina sen sijaan, että kaikkia aiheita käsitellään yhden päivän aikana. Useampien tapaamiskertojen järjestäminen olisi ollut parempi vaihtoehto toiminnan jatkuvuuden ja tehokkuuden arvioinnin kannalta. Pidempikestoinen toiminta olisi ollut myös nuorille hyödyllisempää. Lisäksi on huomioitava, että käsitellyt aiheet olivat luonteeltaan vaikeita ja arkojakin toimintaan osallistuneille nuorille, joten esimerkiksi omien henkilökohtaisten vahvuuksien pohtimiseksi syvemmin olisi ollut parempi, että ryhmän sisälle olisi etukäteen muodostunut vankka luottamus ja turvallisuuden tunne. Toisaalta nuoret kokivat ryhmän ja tilanteen sen verran turvalliseksi, että omista tuotoksista ja vahvuuksista uskallettiin puhua ryhmässä. Samoin suuri osa nuorista uskalsi myös antaa toisilleen positiivista palautetta, vaikka kaikki eivät entuudestaan toisiaan vielä tunteneet. Opinnäytetyön aikataulun puitteissa meille ei kuitenkaan jäänyt muuta mahdollisuutta kuin järjestää toiminta yhden päivän aikana.

Toiminnasta saadun palautteen sekä oman arviointimme perusteella näimme, että ystävyyden pohtiminen oli näille nuorille hyödyllistä. Luovien menetelmien hyödyntäminen oli tarkoituksenmukaista, sillä niiden avulla tarjottiin nuorille mahdollisuus toteuttaa itseään ja ne auttoivat lähestymään käsiteltäviä aiheita matalammalla kynnyksellä sekä tekemään toiminnasta hauskaa. Näimme myös, että vaikka toiminnan sisältö oli kohdillaan ja palaute hyvää, sen tavoite ja tarkoitus olisi todennäköisesti toiminut paremmin erilaisella toteuttamistavalla. Jäimme esimerkiksi pohtimaan sitä, olisiko ollut tarkoituksenmukaisempaa keskittyä enemmän ja perusteellisemmin niiden taitojen harjoitteluun, joita kaverisuhteissa tarvitaan. Tässä voisi hyödyntää esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuran tarjoamia materiaaleja, joita voi käyttää vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen (Tunne- ja kaveritaitokortit n.d). Arvioinnin tekemiseksi olisi myös ollut hyödyllisempää kerätä palautetta toisenlaisella menetelmällä. Opinnäytetyölle ja sen toiminnalliselle osuudelle olimme asettaneet selkeät ja teoriaan perustuvat tavoitteet ja koimme, että ne myös toteutuksen avulla saavutimme. Toiminnalla oli myös niin sanotusti piilossa olevia pitkän tähtäimen tavoitteita, jotka liittyivät esille tuotuihin tavoitteisiin. Voimaantumisen tukeminen oli tällainen tavoite ja sen esilletuominen tässä opinnäytetyössä oli merkityksellistä siksi, että sillä oli teorian valossa selkeä yhteys vahvuuksiin sekä itsetuntoon. On kuitenkin huomioitava, että teoriassa nostetut asiat ovat sellaisia, ettei niiden toteutumista voi täysin arvioida niiden subjektiivisuuden vuoksi.

Tämän opinnäytetyön puitteissa ei myöskään ollut oleellista pyrkiä mittaamaan ryhmässä olleiden nuorten itsetunnon tai sosiaalisen kompetenssin määrää tai laatua, vaan ennemminkin tukea heidän valmiuksiaan näihin liittyen. Itsetuntoa ja sosiaalista kompetenssia taas tässä opinnäytetyössä päätimme pyrkiä tukemaan erilaisten erityisesti vahvuuksiin ja hyviin ominaisuuksiin liittyvien, taidelähtöisten ja toiminnallisten menetelmien avulla, joiden aikana nuoret osallistuivat harjoitteisiin, joiden tarkoitus oli eri tavoin tukea itsetunnon ja sosiaalisen kompetenssin kehittymistä. Kehittämistehtävänä olikin selvittää, minkälaisin keinoin nuorten valmiuksia muodostaa ja ylläpitää ystävyys-suhteita voitaisiin tukea ja tarkastelimme asiaa siltä näkökannalta, että nuorten sosiaalista kompetenssia ja itsetuntoa tukemalla myös ystävyys-suhteiden muodostamisen ja ylläpitämisen taito voi vahvistua. Tätä ajatusta tukee myös työssämme oleva teoria sekä toiminnastamme saatu palaute.

Lähteet

Aalberg, Veikko – Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Ahonen, Timo – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Nurmi, Jari-Erik – Pulkkinen, Lea – Ruoppila, Isto 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Arki, arvot ja etiikka 2017. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Saatavana sähköisenä osoitteessa <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf>. Viitattu 15.4.2018.

Cacciatore, Raisa – Huovinen, Maarit – Korteniemi-Poikela, Erja 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Porvoo: WS Bookwell Oy. Toinen painos.

Erikson, Erik H. 1982. Lapsuus ja yhteiskunta. Huttunen, Esko (suom.). Jyväskylä: Gummerus.

Esite nuorten kanssa työskenteleville 2017. Luotsi-toiminta. Helsingin kaupunki. Verkkojulkaisu. <http://luotsi.munstadi.fi/files/2017/09/uusi-luotsi_esite_2017_web.pdf>. Viitattu 4.2.2018.

Hakanen, Petteri – Honkonen, Tiina – Tallgren, Satu 2013. Kaikille kaveri. Opas nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseen. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavana sähköisenä osoitteessa <https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/07161633/MLL_kaikille_kaveri_aukeamittain_lowres.pdf>. Viitattu 25.3.2018.

Halme, Niina – Marttunen, Mauri – Perälä, Marja-Leena – Santalahti, Päivi 2015. ”Ettei kenenkään tarvitsisi olla ilman ystävää...”. Ystävättä olemisen yhteys nuorten hyvinvointiin liittyviin tekijöihin. Tutkimuksesta tiiviisti 30, syyskuu 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126930/URN_ISBN_978-952-302-524-0.pdf?sequence=1>. Viitattu 25.2.2018.

Hietala, Tarja – Kaltiainen, Tiina – Metsärinne, Ulla – Vanhala, Erja 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Horppu, Sari – Leppämäki, Päivi – Nurmiraanta, Hanna 2011. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja. Kolmas painos.

Hotulainen, Risto – Lappalainen, Kristiina – Sointu, Erko 2014. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 264–280.

Junttila, Niina 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.

Kataja, Jukka – Jaakkola, Timo – Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kaukiainen, Ari – Junttila, Niina – Kinnunen, Riitta – Vauras, Marja 2005. MASK MonitahoArviointi Sosiaalisesta Kompetenssista. Teoksessa Salmivalli, Christina 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus. 238–240.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010a. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010b. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY. Kahdeskymmenes painos.

Kiviruusu, Olli 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. 26 vuoden seurantatutkimus. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Sosiaalitieteiden laitos. Kansanterveysratkaisut-osasto, mielenterveysyksikkö. Saatavana sähköisenä osoitteessa

<<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1>>. Viitattu 16.4.2018.

Korkiamäki, Riikka 2014. "Jos mä nyt voisin saada ystäviä" – Ulkopuolisuus vertaissuhteissa nuorten kokemana. Teoksessa Gissler, Mika – Kekkonen, Marjatta – Känkänen, Päivi – Werde-Jäntti, Matilda (toim.): Nuoruus toisin sanoen. Nuorten elinolot - vuosikirja 2014. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. 38–50.

Krappe, Johanna – Parkkinen, Terttu – Sinisalo-Juha, Eeva 2013. Esipuhe. Teoksessa Krappe, Johanna – Parkkinen, Terttu – Sinisalo-Juha, Eeva 2013: Tavarat taskuissa. Nuorten ryhmäohjauksen taidelähtöisiä menetelmiä. MIMO-projekti 2010–2013. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 83. 6–7. Saatavana sähköisenä osoitteessa <<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164209.pdf>>. Viitattu 3.3.2018.

Kuronen, Marjo. Valtaistumista vai voimavaraistumista - Feministisiä näkökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa Granfelt, Riitta – Kuronen, Marjo – Nyqvist, Leo – Petrelius, Päivi (toim.): Sukupuoli ja sosiaalityö. Sosiaalityön tutkimuksen 3. vuosikirja 2004. Jyväskylä: PS-kustannus. 277 –293.

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka – Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Känkänen, Päivi 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – Kohti tilaa ja kokemuksia. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalitieteiden laitos. Saatavana sähköisenä osoitteessa <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN_ISBN_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1>. Viitattu 2.3.2018.

Lappalainen, Raimo – Lehtonen, Tuula – Hynninen, Mirka – Loimala, Päivi – Mikkola, Anna – Väättäinen, Satu – Rantanen, Minna 2004. Sosiaaliset taidot: työkirja. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Psykologipalveluiden kehittämissyksikön julkaisuja 2/2004.

Lastensuojelulaki 417/2007. Annettu Helsingissä 13.4.2007.

Leikkivihko n.d. Roihuvuoren seurakunta. Verkkodokumentti.
<http://laajaranta.fi/files/Leikkivihko_srk.pdf>. Viitattu 22.3.2018.

Linnossuo, Outi – Parkkinen, Terttu 2013. Perehdytystä ohjaajalle. Teoksessa Krappe, Johanna –Parkkinen, Terttu – Sinisalo-Juha, Eeva 2013: Tavarat taskuissa. Nuorten ryhmäohjauksen taidelähtöisiä menetelmiä. MIMO-projekti 2010–2013. Turun ammatti-
korkeakoulun oppimateriaaleja 83. 19–22. Saatavana sähköisenä osoitteessa
<<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164209.pdf>>. Viitattu 15.4.2018.

Luotsin ohjaajat 2018. Haastattelu 17.3.2018. Materiaali tekijöiden hallussa.

MAST ryhmäytämispas n.d. Euroopan unioni. Euroopan sosiaalirahasto. Verkkojulkaisu. <<http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhmayttamisopas.pdf>>. Viitattu 21.3.2018.

Mruk, Christopher J. 2006. Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem. New York: Springer Publishing Company. Third edition.

Myllyniemi, Sami – Pekkarinen, Elina 2017. Opin polut ja pientareet. Nuorisobarometri 2017. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja. Saatavana sähköisenä osoitteessa
<https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/03/Nuorisobarometri_2017_WEB.pdf>. Viitattu 29.3.2018.

Niemistö, Raimo 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Gaudeamus.

Nuorisolaki 1285/2016 § 3. Annettu Helsingissä 21. joulukuuta 2016.

Nuorten syrjäytyminen 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti.
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen>. Viitattu 15.4.2018.

Ohisalo, Maria 2012. "Ei kenenkään maalta" kaikkien maalle – Kohdennetun nuorisotyön Luotsi-toiminnan arviointitutkimus. Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus, julkaisuja 2/2012. Saatavilla sähköisenä osoitteessa
<<https://issuu.com/nuorisoasiainkeskus/docs/luotsiraportti>>.

Ojanen, Markku 1666. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.

Piirto, Jane – Uusikylä, Kari 1999. Luovuus. Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Plummer, Deborah 2014. Helping Adolescents and Adults to Build Self-Esteem: A Photocopiable Resource Book. London: Jessica Kingsley Publishers. Second edition.

Rankin, Pedro 2006. Exploring and Describing the Strength/Empowerment Perspective in Social Work. Verkkodokumentti.

<https://www.bemidjistate.edu/academics/publications/social_work_journal/issue14/articles/rankin.htm>. Viitattu 1.4.2018.

Saleebey, Dennis 1997a. The Strengths Approach to Practice. In Saleebey, Dennis (ed.): The Strengths Perspective in Social Work Practice. New York: Longman Publishers USA. Second edition. 49–57.

Saleebey, Dennis 1997b. Introduction: Power in the People. In Saleebey, Dennis (ed.): The Strengths Perspective in Social Work Practice. New York: Longman Publishers USA. Second edition. 3–19.

Salmivalli, Christina 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun opettajankoulutuslaitos. Saatavana sähköisenä osoitteessa <<http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>>. Viitattu 4.3.2018.

Ståhlberg, Leena – Herlevi, Marjaana 2017. Omannäköinen elämä. Näin teet hyviä valintoja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Thompson, Neil 2007. Power and Empowerment. Theory into Practice. Lyme Regis: Russel House Publishing.

Tunne- ja kaveritaitokortit n.d. Suomen Mielenterveysseura. Verkkodokumentti.
<<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunne-ja-kaveritaitokortit#download>>. Viitattu 15.4.2018.

Vehkalahti, Kaisa – Rutanen, Niina – Lagström, Hanna – Pösö, Tarja 2010. Kohti eettisesti kestävä lasten ja nuorten tutkimusta. Teoksessa Lagström, Hanna – Pösö, Tarja – Rutanen, Niina – Vehkalahti, Kaisa (toim.): Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. 10–23.

Vuorinen, Risto 2004. Minän synty ja kehitys. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Weick, Ann – Chamberlain, Ronna 1997. Putting Problems in Their Place: Further Explorations in the Strengths Perspective. In Saleebey, Dennis (ed.): The Strengths Perspective in Social Work Practice. New York: Longman Publishers USA. Second edition. 39–48.

Suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta

Hei,

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Metropolia Ammattikorkeakoulusta. Teemme Luotsissa toiminnallista opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on tukea Luotsin nuorten itsetuntoa sekä auttaa heitä löytämään ja hyödyntämään omia vahvuuksiaan. Tavoitteenamme on erilaisia luovia menetelmiä hyödyntämällä lisätä nuorten valmiuksia kehittää sosiaalisia taitojaan sekä pitämään yllä ja solmimaan ystävyys-suhteita myös Luotsi-toiminnan ulkopuolella.

Opinnäytetyötä varten tulemme järjestämään ohjattua ryhmätoimintaa xx.3.2018 järjestettävällä leirillä. Toiminnassa tapahtuneet ja kerrotut asiat ovat luottamuksellisia ja olemme niistä vaitiolovelvollisia myös toiminnan päätyttyä. Toimintaan osallistuvien nuorten henkilötietoja ei käytetä opinnäytetyöprosessin aikana, eikä yksittäisiä henkilöitä ole mahdollista tunnistaa lopullisesta työstä. Opinnäytetyön toteutukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja siihen osallistumisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Valmis opinnäytetyö on saatavilla Theseus-tietokannassa sekä oppilaitoksen kirjastossa.

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen annat suostumuksen lapsesi osallistumiselle opinnäytetyön toteutukseen ja tulosten käyttöön opinnäytetyön raportoinnissa sekä sen tulosten arvioinnissa. Samalla annat suostumuksesi siihen, että tutkimustuloksia saa käyttää tieteelliseen raportointiin sellaisessa muodossa, jossa tutkittavia henkilöitä ei voida tunnistaa. Allekirjoittamalla myös ilmaiset, että olet tietoinen opinnäytetyön sisällöstä, tavoitteista ja sen vapaaehtoisuudesta. Olet myös kertonut lapsellesi edellä mainitut asiat ja hän on tietoinen siitä mihin osallistuu ja on halukas ottamaan osaa toimintaan.

Vastaamme mielellämme kysymyksiin opinnäytetyöhön ja sen toteutukseen liittyen.

Nuoren nimi _____

Huoltajan nimi _____

Paikka ja aika _____

Huoltajan allekirjoitus _____

Leiripäivä xx.3.2018

12:00 Ruokailu ja asettuminen taloksi (Mimma ja Eve valmistelevat)

13:00 Mimman ja Even toiminta alkaa

Aloitus: Kokoontuminen ja alkujuttelua, jossa käydään läpi päivän sisältöä ja käsiteltävää ystävyys-teemaa. Kerrotaan, että tarkoitus on pitää mukava ja hauska päivä (jonka tarkoituksena on herätellä ajatuksia ystävydestä sekä siitä, mikä tekee jostakusta hyvän ystävän.) Sovitaan, että jos esille nousee jotain arkoja asioita, niin niistä ei puhuta muille, sekä muistutetaan ryhmän säännöistä. **10 min**

Itsensä esittely: Mimma vetää ja kertoo vähän itsestään ja siitä, miksi on täällä. Sen jälkeen aloitetaan nimikierros, jossa jokainen esittelee itsensä ja sanoo, mitä ottaisi mukaan autiolle saarelle tai mikä kuva on puhelimen taustakuvana. **5 min**

Mikä fiilis tänään?: Muodostetaan "fiilisjana". Voidaan esittää muitakin kysymyksiä janan avulla. **5 min**

Tyynyralli! Mennään ringiin ja aloitetaan tyynyralli. Sitä muutama kierros. **5–10 min**

1. Ensimmäinen luova toiminta: piirretään "hyvä kaveri". Jäädään tyynyrallirinkiin ja pyydetään muistelemaan, keitä oli omassa "joukkueessa" äskeisessä tyynyrallissa ja muodostamaan sen mukaan ryhmä. Tämän jälkeen kerrotaan, että tehtävänä on maalata/piirtää yhdessä ryhmän kanssa "hyvä kaveri". "Hyvä kaveri" saa olla millainen vaan, kannustetaan hulluttelemaan ja käyttämään mielikuvitusta. "Hyvälle kaverille" myös annetaan nimi. Vaihtoehtona tehdä isossa porukassa yksi "hyvä kaveri", jolloin Mimma ja Eve tekevät oman.

→ Annetaan tehtäväksi kuvata sitä, mikä tekee hahmosta hyvän kaverin/mitä hyviä ominaisuuksia hahmolla on. Voi olla mitä tahansa, esimerkiksi "hyvä leipomaan", "ystävällinen", tai "osaa laulaa". Maalaamisen aikana Mimma ja Eve voi käydä juttelemassa ryhmien kanssa jos ovat jumissa aiheen kanssa tms.

→ Lopuksi tuotokset esitellään toisille ja ohjataan keskustelua siihen, minkälaisia ominaisuuksia on hyvällä ystävällä nuorten mielestä. **40–50 min**

14:15: Tauko

15:00 Mimman ja Even toiminta jatkuu

Lämmittely tauon jälkeen: “Mene jos”-harjoite. Valmistellaan esim. tuolit tai muut paikat, joita on sen verran, että yksi jää vajaaksi. Mimma aloittaa ja menee keskelle, kertoo mitä harjoitteessa tehdään. “Mene jos sulla on mustat sukat” → kaikki, joilla on mustat sukat vaihtavat paikkaa ja se joka jää keskelle jatkaa. **10 min**

2. Pariharjoite: Hyvien asioiden sanominen toisesta. Alkuun jokainen kirjoittaa paperille kehuja/positiivisia asioita, joita joku on joskus itselle sanonut. Aikaa pari minuuttia, jonka jälkeen kysytään haluaako joku kommentoida tai kertoa mitä oli tullut mieleen. Sen jälkeen siirrytään pariharjoitteeseen, jossa tarkoituksena sanoa jotain hyvää toisesta. Muodostetaan parit (kaikki puhuvat kaikille/kierretään ympyrää) ja kerrotaan, että tarkoituksena on antaa toiselle kehuja/sanoa toisesta positiivisia asioita, jotka voi kirjoittaa paperin toiselle puolelle. → Pari vaihtuu, ei tarvitse sanoa muille mitä on toisesta sanonut. Lopuksi kysytään, miltä tuntui antaa ja vastaanottaa palautetta ja mitä muita fiiliksiä tai ajatuksia ehkä heräsi. **15 min**

3. Toinen luova harjoite: Tarinan keksiminen ja kirjoittaminen ryhmässä: Miten aiemmin keksityt ja maalatut hahmot ystäväystyvät? Annetaan tehtävä ja ohjataan miettimään sitä, miten ja missä on saanut kavereita. Mennään ryhmiin, joissa keksitään tarina jossa käsitellään sitä, miten eri tavoin voi ystäväystyä jonkun kanssa. Rohkaistaan miettimään omia kokemuksia siitä miten ja missä on tavannut kavereita ja miten monella eri tavalla ja missä kavereita voisi ehkä vähän erikoisestikin saada. Tarkoitus on, että tarinalla on alku, keskikohta/käännös ja loppu. **15–20 min tarinantekoaikaa // 45 min yhteensä**

→ Lopuksi puretaan tarinat ja keskustellaan aiheesta

16:15 Tauko / Ulkoilu

18:00–19:30 Mimman ja Even toiminta jatkuu

4. Kolmas luova toiminta: Omat vahvuudet, mikä tekee minusta hyvän ystävän?

Annetaan tehtäväksi luoda oman näköinen "vahvuusmobile"/taulu, johon jokainen miettii itse omia hyviä puoliaan ja vahvuuksiaan. Tarkoituksena on, että jokainen pohtii omaa itseään ja mahdollisesti hyödyntää aiemmin päivän aikana esille tulleita asioita, esim. jos joku on sanonut jonkun hyvän asian. Kannustetaan käyttämään luovuutta, ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä tuotosta, koska se tehdään itseä varten (kotiin vietäväksi). Lopuksi keräännytään yhteen ja jokainen esittelee halutessaan oman työnsä muille. Pääasia on, että nuori on pohtinut positiivisia piirteitään ja omaa itseään. **60–85 min**

20:00 Toiminnan lopettaminen ja yhteenveto

Lopetuskeskustelu

Loppukeskustelu jossa käsitellään päivän aikana käytyt aiheet läpi. Kysytään mitä fiiliksiä on, heräsikö uusia ajatuksia,

→ Ihan viimeisenä pyydetään tarkempaa palautetta, joka kirjataan opinnäytetyöhön

Kiitetään osallistumisesta ja kivasta päivästä. Annetaan positiivista palautetta nuorista ja heidän kanssaan vietetystä ajasta.